



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## MERCİMEKLİ KÖFTE

Malzemeler :

Köftelik (ince) bulgur 2 Su bardağı

Kırmızı mercimek 2 Su bardağı

Orta boy soğan 4 Adet

Domates salçası 2 Çorba Kaşığı

Taze soğan (yeşil yaprakları ince kıyılmış) 2 Bağ

Maydanoz (ince kıyılmış) 1 Bağ

Köfte baharı (isteğe bağlı) 1 Tatlı Kaşığı

Pul Biber 1 Tatlı Kaşığı

Komili sızma zeytinyağı 1 Kahve Fincanı

Tuz -Karabiber

YAPILIŞI:

1- Mercimekleri bir tencereye koyup üstünü kaptacak şekilde su koyun. Ocakta harlı ateşte pişmeye bırakın. Mercimekler suyunu çekip kolaylıkla elle ezilebilecek kıvama gelinceye kadar pişirilir. Gerekirse bir miktar daha su ilave edebilirsiniz.

2- Mercimekler pişince içine bulguru da ekleyin. Ateşi kısın, bulgur mercimek'in suyunu çekinceye ve homojen bir karışım sağlanıncaya kadar iyice karıştırın.

3- İstenilen karışım sağlanınca ateşten alın ve pilav demlenir gibi demlenmeye bırakın.

4- Mercimek ve bulgur bir kenarda demlenirken, kuru soğanlar ince ince doğranıp bir tavada 1 yemek kaşığı Komili sızma zeytinyağı ile pembeleşinceye kadar kavurulur.

5- Taze soğan (yeşil yaprakları) ve maydanozu da ince ince kıyın.

6- Bir kenarda demlenmeye bıraktığımız mercimek-bulgur karışımına, az yağda kavurduğumuz kuru soğan,kalan Komili sızma zeytinyağı ,kavrulmuş kuru soğan, maydanozları da ekleyip birbirlerine iyice karışana kadar ağır ağır yoğurulur.

7- Elde edilen hamura köfte şekli verilerek servis yapılır.

Not: Şekillendirme işlemi sırasında köftenin kurumaması için zaman zaman az miktarda sıvıyağ ile hamurun üzerini yağlamakta fayda vardır.