



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOSLU MERCİMEK KÖFTESİ

<https://www.elele.com.tr>

1 su bardağı kırmızı mercimek
1/3 su bardağı tam buğday ekmeğinden galeta unu
3 diş sarımsak
2 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı kişniş
1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
Tuz
1 yemek kaşığı tam buğday unu
1 kırmızıbiber
1 sivri biber
Taze çekilmiş karabiber
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yumurta
Sos için:
3/4 su bardağı light yoğurt
Kırmızı pul biber
2 yemek kaşığı kıyılmış taze kişniş
1 yemek kaşığı limon suyu
Kekik

Mercimekleri bol suyla yıkayıp suyunu süzün. İyice yumuşayınca kadar haşlayın ve suyunu süzerek mutfak robotuna alın. Tuz, karabiber, sarımsak, kişniş, kimyon, 2 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyip karıştırın. Bir kaseye aktarın ince kıyılmış biberleri, yumurta, un ve galeta ununu ekleyin ve iyice karıştırın. Karışımından parçalar kopartıp yassı köfteler hazırlayın. Yapışmaz yüzeyli tavada zeytinyağı ile önlü arkalı kızartınca kadar pişirin. Sos için malzemeleri karıştırıp köftelerin üzerine gezdirin.

