



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SUSAMLI MERCİMEK KOFTESİ

<https://naturelkaseyirdefteri.com>

1 su bardağı (200 gr) haşlanmış kırmızı mercimek
1 yumurta
2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı galeta unu
2 yemek kaşığı nohut unu
1 yemek kaşığı tam bugday unu
1 adet yeşil sivri biber
2 çay kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı toz biber
1 çorba kaşığı kişniş
1 çay kaşığı sarımsak tozu
1 çay kaşığı tuz
Maydanoz 10-15 sap
Üzeri için:
Susam
Sosu için;
Yoğurt
Kisnis
Limon suyu
Kırmızı pul biber
Kekik

Haşlanmış mercimekleri blendırda ceiktikten sonra içine diğcr malzemeleri de ekleyip karıştırın. Yassı kofteler hazırlayıp yağlı kagıt serilmiş fırında 175 derece 25 dk pısrın. Yoğurtlu sosla servis edin.

