



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAHİNLİ KÖFTE

500 gr. bulgur (köftelik)
2 su bardağı su (kaynar)
2 çorba kaşığı zeytinyağı
2 adet soğan (ince kıyılmış)
1 çorba kaşığı kırmızı mercimek
1 su bardağı tahin
Tuz (arzu edilen miktarda)

Bulguru unlu suyu gidinceye kadar yıkayıp süzün, üzerine 1,5 su bardağı suyu gezdirin ve bulgur suyunu çekinceye kadar dinlendirin. Isıtılmış yağda soğanları karıştırarak yaklaşık 3-4 dakika soteleyin. Kırmızı mercimeği unlu suyu gidinceye kadar yıkayın, kalan suyu ilave edip, mercimekler yumuşayınca kadar yaklaşık 15-20 dakika pişirin. Bulgur, soğan ve mercimeği iyice karıştırıp, soğuyuncaya kadar dinlendirin. Soğuyan karışıma tahin ve tuz ilave edip, iyice yoğurun. Ceviz büyüklüğünde parçalar koparın, yuvarlak köfteler hazırlayın ve arzu ettiğiniz şekilde süsleyerek servis yapın.