



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAHİNLİ MERCİMEK KÖFTESİ

- 1 su bardağı kırmızı mercimek
- 1 çay bardağı ince bulgur
- 1 çay bardağı tahin
- 4 adet taze soğan
- 10-15 dal maydanoz
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kırmızı pul biber

Mercimek az suda şeklini kaybedene kadar haşlanır. Bulgurun üzerine 1,5 çay bardağı ılık su konur. Suyu süzölmüş mercimek ve bulgur birleştirilir. İçine kıyılmış soğan, maydanoz, tuz, tahin ve pul biber eklenir. Bütünleşene kadar yoğrulur. Sonra köfte harcında istenilen şekilde köfteler alınır. Marul yaprakları eşliğinde servise sunulur.