



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÜÇ RENKLİ MERCİMEK KÖFTELERİ

THY Skylife

Sarı mercimek köftesi için gerekli malzemeler:

100 g sarımercimek
325 mililitre su
20 g köftelik bulgur
2 çay kaşığı limon suyu
½ çay kaşığı sumak
1 çay kaşığı biber salçası
1,5 çay kaşığı tuz
1,5 çay kaşığı ince doğranmış maydanoz
2,5 çay kaşığı ince dilimlenmiş Frenk soğanı
Kırmızı mercimek köftesi için gerekli malzemeler:

100 g kırmızı mercimek
300 mililitre su
20 g köftelik bulgur
2,5 çay kaşığı ince doğranmış maydanoz
3 çay kaşığı ince dilimlenmiş Frenk soğanı
2 çay kaşığı limon suyu
1,5 çay kaşığı biber salçası
½ çay kaşığı tuz
2 çay kaşığı nar ekşisi
½ çay kaşığı sumak

Yeşil mercimek köftesi için gerekli malzemeler:

100 g yeşil mercimek
425 mililitre su
20 g köftelik bulgur
½ çay kaşığı tuz
½ çay kaşığı ince doğranmış maydanoz
2,5 çay kaşığı zeytinyağı
2,5 çay kaşığı ayçiçeği yağı
2 g karabiber
2 çay kaşığı limon suyu
½ çay kaşığı dereotu
½ çay kaşığı sumak

Mercimekleri her renk için ayrı ayrı olmak üzere tamamen yumuşayıncaya kadar pişirin. Ocaktan alın ve bulgurları ekleyin. Karıştırın ve soğumaya bırakın. Geriye kalan tüm malzemeleri ekleyin, karıştırın ve porsiyonlayıp servis edin.