



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VEJETARYEN KÖFTE

100 gram mantar
1 adet patates
1 su bardağı kırmızı mercimek
2 çorba kaşığı salça
1 soğan
6 çorba kaşığı zeytinyağı
1 su bardağı bulgur
4 adet taze soğan
Maydanoz
Kimyon, tuz, karabiber

Kırmızı mercimeği, küp kesilmiş patatesi ocakta kaynatın. Yumuşayınca içine bulgur ekleyip suyunu çekmesini sağlayın. Bulgur kabarmaya başlayınca hepsini karıştırıp soğumaya bırakın. Tavaya yağı dökün, üzerine salça, rendelenmiş soğan, kıyılmış mantarları ekleyip 5 dakika kadar pişirin. Bu karışımı da bulgurlu karışımın içine dökün. Kıyılmış maydanoz ve taze soğanı da içine alıp hepsini yoğurup şekil verin. Servis tabağına dizin. Ilık ya da soğuk servis yapın.