



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

YEŞİL MERCİMEKLİ İÇLİ KÖFTE

Dış malzemeleri için:

2 su bardağı ince bulgur

2 su bardağı kaynamış su

1 yumurta

1 kaşık biber salçası

1 çay bardağı irmik

Tuz

Karabiber

Pul biber

İç malzemesi için:

1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek

2 büyük soğan

1 kaşık salça

Tuz

Karabiber

Kırmızı biber

Bulguru derin bir kaba alıp kaynamış su ile ıslatıyoruz. Bir tencereye soğanı rendeliyoruz sıvı yağ koyup kavuruyoruz. Salça haşlanmış mercimek tuz ve baharatlarının da ekleyip kavurmaya devam ediyoruz. 1 çay bardağı su ilave edip suyunu çekene kadar pişiriyoruz. Dinlenen bulgurumuza salça tuz baharat irmik ve 1 yumurta ekleyip yaklaşık 15 dakika iyice yoğuruyoruz. Hamurumuzdan yumurta büyüklüğünde veya dilediğiniz büyüklükte parçalar alıp parmağımızı ıslatıp ortasını oyup delik yapıyoruz. İç harcımızdan 1 tatlı kaşığı içine doldurup kapatıyoruz ve elimizi tekrar ıslatıp uzunlamasına yuvarlıyoruz. İşlem tamamlandığında tencereye yarıya kadar sıvıyağ koyup kızdırıyoruz ve köftelerimizi kızgın yağın içine atıp kızartıyoruz ve servis yapıyoruz.

