

Fellah Köfteli Yeşil Mercimek Tavası

Toplam 38 dk

Hazırlama 20 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Orta

~236 kcal

Açılış 18/10

Mersin fellah köfteli yeşil mercimek tavası yeşil mercimeği küçük bulgur köfteleriyle buluşturarak tok, canlı ve Akdeniz akşamı için uygun bir tabak sunar.

Malzemeler

- 1 su bardağı Yeşil mercimek
- 0.8 su bardağı İnce bulgur
- 1 yemek kaşığı Domates salçası
- 1 adet Soğan
- 3 su bardağı Su

Yapılış

1. Yeşil mercimeği diri kalacak şekilde 15 dakika haşlayın.
2. İnce bulgurdan küçük fellah köfteleri hazırlayın.
3. Soğan salçayla tavada çevirip mercimeği ekleyin.
4. Haşlanmış köfteleri tavaya katıp 6-8 dakika birlikte çevirin.
5. Sıcak olarak bekletmeden servis edin.

PÜF NOKTASI

Köfteleri küçük yapmak tavada mercimekle daha dengeli dağılımlar sağlar.

SERVİS ÖNERİSİ

Ilımservis edin, yanından dilimi ve yoğurtla sofraya çıkarın.

Alerjenler

Gluten