

Mercimek Köftesi

Toplam 40 dk

Hazırlama 20 dk · Pişirme 20 dk

6 kişilik

Kolay

~210 kcal

Açılış 8/10

Kırmızı mercimek, ince bulgur ve yeşilliklerle yapılmış klasik çay saati tarifi.

Malzemeler

- 1 su bardağı kırmızı mercimek
- 1.5 su bardağı ince bulgur
- 1 adet Soğan
- 1 yemek kaşığı Domates salçası
- 1 yemek kaşığı Biber salçası
- 0.5 çay bardağı Zeytinyağı
- 4 dal Taze soğan
- 0.5 demet Maydanoz
- 2 yemek kaşığı Limon suyu
- 1 tatlı kaşığı Tuz

Yapılışı

1. Mercimeği 3 su bardağı suyla yumuşayana kadar 18-20 dakika haşlayın.
2. Bulguru sıcak mercimeğe ekleyin, kapağı kapatıp 15 dakika dinlendirin.
3. Soğan zeytinyağında 5 dakika kavurun, salçaları ekleyip 2 dakika çevirin.
4. Salçaları karıştırıp mercimeğe ekleyin ve 5 dakika yoğurun.
5. Doğranmış yeşillik, limon suyu ve tuzu ekleyip köfte şekli verin.

PÜF NOKTASI

Bulguru mercimek sıcak ekleyin; kapağı kapalı dinlenirse suyu tam çeker.

SERVIS ÖNERİSİ

Marul yaprakları limon ve ayran eşliğinde çay saatine çikarın.

Alerjenler

Gluten