



Mercimek köftesi / Kruidige köfte van linzen en bulgur

Ongeveer 30 köfte / Tijd: ongeveer 6 uur

Ingrediënten

185 g rode linzen (gedroogd)

- Was de linzen grondig in een zeef onder stromend water.
- Laat ze daarna goed uitlekken.

225 g fijngemalen bulgur (köftelik bulgur)

2 middelgrote zeer fijngesneden uien (212 g netto)

4 zeer fijngesneden bosuitjes (100 g netto)

Sap van een ½ citroen (22,5 g)

10 el zonnebloemolie (100 g)

3 el tomatenpuree (105 g)

1 el granaatappelsiroop (evt. vervangen door citroensap) (15 g)

1 hand fijngehakte platte peterselie

Pul biber (gedroogde chilivlokken)

Peper en zout naar smaak

Bereidingswijze

1. Doe de rode linzen in een kookpot.
2. Voeg 400 ml water toe en breng aan de kook. Laat de rode linzen daarna doorkoken op een laag vuur tot ze helemaal gaar zijn (ongeveer 20-30 minuten).
 *Het water zal quasi verdwijnen, wat je kan zien doordat de rode linzen naar de bodem zakken. Let dus wel op dat ze niet aanbranden.*
3. Zet het vuur uit, voeg de bulgur toe en roer goed.
4. Plaats het deksel op de kookpot en laat ongeveer 15 minuten staan.
5. Doe de zonnebloemolie in een pan en fruit de ui zachtjes aan tot deze glazig is.
 *Gebruik voldoende olie anders zullen de köftes aanbranden.*
6. Voeg de tomatenpuree, peper en zout naar smaak toe en laat even op het vuur staan.
7. Voeg het uienmengsel toe aan het linzen-bulgurmengsel en roer goed zodat alles goed mengt.
8. Laat dit ongeveer 60 minuten afkoelen.
9. Doe het mengsel in een grote kom en voeg de bosuitjes, het citroensap, de granaatappelsiroop, de peterselie en de pul biber toe.
 *Extra smaak nodig? Voeg nog citroensap, pul biber en/of zout toe.*
10. Kneed het mengsel goed met de handen.
11. Vorm köftes door wat van het mengsel in je hand samen te knijpen.
 *Je kan ook kiezen om er balletjes van te maken, maar köftes zijn beter omdat er minder risico is dat ze uit elkaar vallen.*
12. Plaats de köftes in de koelkast en laat minimaal 4 uur afkoelen.
13. Serveer met sla (bv. ijsbergsla) en citroenschijfjes.

TIPS

- *Snijd de ui, de bosuitjes en de peterselie zeer fijn, anders loop je het risico dat de köftes uit elkaar vallen.*
- *Deze köftes worden gezien als fingerfood in de Turkse keuken. Serveer ze op een grote schaal.*

Nutritionele info (1 köfte)

Energie (kcal)	80
E (g)	2,8
V (g)	3,3
KH (g)	8,8
KH-portie	ongeveer 0,7