



Mercimek köftesi

Yaklaşık 30 köfte

Süre: yaklaşık 6 saat

Malzemeler

185 g kırmızı mercimek (kuru)

- Mercimekleri akan su altında bir süzgeç içinde iyice yıkayın.
- Sonra mercimeği iyice süzün.

225 g ince öğütülmüş bulgur (köftelik bulgur)

2 adet orta boy çok ince doğranmış soğan (net 212 g)

4 adet çok ince kıyılmış taze soğan (net 100 g)

½ limon suyu (22,5 g)

10 yemek kaşığı ayçiçeği yağı (100 g)

3 yemek kaşığı domates salçası (105 g)

1 yemek kaşığı nar ekşisi (yoksa limon suyu kullanabilirsiniz) (15 g)

1 avuç ince kıyılmış yassı maydanoz

Pul biber

Arzu ettiğiniz kadar biber ve tuz

Yapılışı

1. Kırmızı mercimekleri bir tencereye alın.
2. 400 ml su ekleyin ve kaynatın. Ardından kırmızı mercimekler tamamen pişene kadar (yaklaşık 20-30 dakika) kısık ateşte pişirmeye devam edin.
ⓘ Kırmızı mercimek dibe battığı için gördüğünüz su neredeyse tamamen kaybolacaktır. Bu yüzden mercimeklerin yanmamasına dikkat edin.
3. Ocağı kapatın, bulguru ekleyin ve iyice karıştırın.
4. Tencerenin kapağını kapatın ve yaklaşık 15 dakika dinlendirin.
5. Bir tavaya ayçiçeği yağını koyun ve soğanı pembeleşene kadar hafifçe kavurun.
ⓘ Yeterince yağ kullanın, aksi takdirde köfteler yanabilir.
6. Kavrulmuş soğana domates salçasını, tuzu ve karabiberi ekleyip bir süre daha pişmeye bırakın.
7. Soğan karışımını mercimek-bulgur karışımına ekleyin ve tüm malzemeler iyice karışana kadar karıştırın.
8. Yaklaşık 60 dakika soğumasını bekleyin.
9. Karışımı geniş bir kaba alıp üzerine taze soğan, limon suyu, nar ekşisi, maydanoz ve pul biber ekleyin.
Ekstra lezzete mi ihtiyacınız var? Limon suyu, pul biber ve/veya tuz ekleyin.
- ⓘ** 10. Karışımı iyice yoğurun.
11. Karışımdan parçalar koparıp elinizde sıkarak köfteler oluşturun.
💡 Onlara yuvarlak şekil de verebilirsiniz ancak dağılma riskini azalttığı için köfte şekli daha iyidir.
12. Köfteleri buzdolabına koyun ve en az 4 saat soğumaya bırakın.
13. Marul (ör. aysberg) ve limon dilimleri ile servis yapın.



PÜF NOKTASI

Soğanı, taze soğanı ve maydanozu çok ince doğrayın, aksi takdirde köfteleriniz dağılılabılır.

Bu köfteler Türk mutfağında atıştırmalık olarak tüketilir. Onları büyük bir servis tabağında servis edin.

Besin değeri (1 köfte)

Enerji (kcal)	80
P (g)	2,8
Y (g)	3,3
KH (g)	8,8
KH porsiyonu	yaklaşık 0,7