



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

TAHİNLİ KÖFTE



2 su bardađı ince bulgur
1 ay bardağı kırmızı mercimek
2 adet kuru sođan
1 ay bardağı zeytinyağı
3 orba kaşığı tahin
2 diř sarımsak
Yarım demet maydanoz
1 tatlı tuz

İlk işlem olarak mercimek az su ile yumuşayana kadar haşlanır. Bulgur yıkanır, üzerine haşlanmış mercimek ve az su eklenir.

Malzemeler kısa süre bekletilirken soğan ince kıyılır ve zeytinyağında pembeleştilir. Ateřten alınır.

Biraz ılıyınca mercimek ve bulgurun üzerine katılır. 2-3 dakika yoğrulur.

Sonra tuz, ince kıyılmış sarımsak, maydanoz ve tahin ilave edilir.

Biraz daha yoğrulur. Çiđ kftede biraz iri şekilde köfteler yapılır.

Maydanoz yaprakları eřliđinde servise sunulur.

Not: Ekşi lezzet sağlamak için bu ölçülere 1 çorba kaşığı nar ekşisi kullanılabilir.