



Κεφτέδες με κόκκινη φακή και πλιγούρι (Çiğ köfte)

Μερίδες: 15 κεφτέδες **Χρόνος προετοιμασίας:** 10-15 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 25-30 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 1-12 ώρες

Υλικά:

[150 γρ. κόκκινες φακές OLA BIO](#)

[100 γρ. πλιγούρι βρασμένο OLA BIO](#)

1 κρεμμύδι, τριμμένο & στραγγισμένο

2 σκελίδες σκόρδο

1 κ.σ. τοματοπελτέ

7-8 κλωνάρια μαϊντανό

1 κ.γλ. κύμινο

1 κ.γλ. καπνιστή ή γλυκιά πάπρικα

1 κ.γλ. καυτερό ή γλυκό μπούκοβο

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ελαιόλαδο

Υλικά για το σερβίρισμα:

5-6 φύλλα μαρουλιού

λεμόνι

Εκτέλεση:

1) Βάζουμε νερό σε μία κατσαρόλα, αλατίζουμε και αφήνουμε να βράσει. Μόλις βράσει, ρίχνουμε τις [κόκκινες φακές OLA BIO](#) και βράζουμε για 15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν, αν χρειαστεί ξαφρίζουμε. Κλείνουμε το μάτι, ρίχνουμε το [πλιγούρι βρασμένο OLA BIO](#) και περιμένουμε για άλλα 10 λεπτά. Σουρώνουμε και τα ρίχνουμε σε επεξεργαστή τροφίμων, μαζί με τα υπόλοιπα υλικά και πολτοποιούμε πολύ καλά. Αν χρειάζεται, χτυπάμε το μείγμα σε δόσεις.

2) Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα μπολ και ανακατεύουμε για 2 λεπτά. Βάζουμε στο ψυγείο για 1 έως 12 ώρες.

3) Βγάζουμε από το ψυγείο και με λαδωμένα χέρια πλάθουμε σε κεφτέδες 35 γρ. σφίγγοντας ελαφρώς το μείγμα μέσα στη γροθιά μας.

4) Σερβίρουμε τους κεφτέδες πάνω σε φύλλα μαρουλιού με λίγο χυμό λεμόνι.

5) Μπορούμε επίσης να τα σερβίρουμε τους κεφτέδες, μέσα σε αραβική πίτα με τα λαχανικά της επιλογής μας και κάποια sauce ή σαν λαχματζούν αν απλώσουμε το μείγμα του κεφτέ σε αραβική πίτα και το ψήσιμο για 4-5 λεπτά σε αντικολλητικό τηγάνι.