



Összetevők 4 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

A koftához

500 g	Darált marhahús
1 db	Kis fej lilahagyma
1 ek.	♦ Bombay masala fűszerkeverék
	Olívaolaj a sütéshez

A lencsehummuszhoz

400 g	Főtt vöröslencse
1 tk.	♦ Római kömény, őrölt
1 tk.	Őrölt koriander
2 ek.	Tahini (szezámpaszta)
	Fél citrom leve
1 gerezd	Fokhagyma
50 ml	Olívaolaj
	Só ízlés szerint

Marha kofta krémes vöröslencse-hummusszal

⌚ 35—45 Perc ♡ ♡ ♡

Elkészítés

- 1 A hagymát finomra vágjuk, majd összekeverjük a darált marhahússal, ízesítjük a fűszerkeverékkel és jól összedolgozzuk. Kisebb fasírt formájú koftákat formázunk, meglocsoljuk olívaolajjal, és grillen vagy sütőben 10–12 perc alatt megsütjük, közben többször megforgatjuk.
- 2 A hummuszhoz az összes hozzávalót simára turmixoljuk. Ha szükséges, 1–2 evőkanál vízzel krémesítjük a textúrát.
- 3 A hummuszt tányérra kenjük, ráhelyezzük a forró koftákat, és ízlés szerint petrezselyemmel, pisztáciával, lilahagymával vagy naan kenyérrel tálaljuk.

