



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞAM ORUĞU

Sahrap Soysal

İç harcı için;
500 gr. ortayağı kıyma
5 adet orta boy kuru soğan
1 su bardağı çekilmiş ceviz içi
100 gr. bitkisel margarin
1 tatlı kaşığı pul biber
2 çay kaşığı karabiber
2 çay kaşığı tuz
Dış harcı için;
5 su bardağı köftelik bulgur
1 su bardağı su
250 gr. yağsız dana eti
1 adet yumurta
2 çay kaşığı kimyon
1 su bardağı un
1 tatlı kaşığı biber salçası
2 çay kaşığı tuz
Kızartmak için;
1 su bardağı zeytinyağı
Sos için;
1 kahve fincanı zeytinyağı
2 yemek kaşığı incecik doğranmış maydanoz
2 diş dövülmüş sarımsak
1 adet limonun suyu
1 çay kaşığı tuz

Hazırlanışı

İç harcını hazırlamak için; soğanları soyup incecik doğrayın. Kıyma ve margarin bir tencereye koyup kısık ateşte, kıyma suyunu verip tekrar çekinceye kadar kavurun. Soğanı ekleyip tuz ve karabiberi serpiştirin. Tencerenin dibi tutuncaya kadar kavurup ceviz içi ve pul biberi ilave edin ve ocaktan alın. Harcı bir tepsiye koyup kıyma iyice katılaşınca kadar buzdolabında bekletin.

Dışını hazırlamak için; bulguru geniş bir tepsiye aktarın üzerine 1 su bardağı suyu aktarın. Karıştırın ve kabarması için 15 dakika kadar bekletin. Tuz, kimyon ve biber salçasını ilave edip elinizi arada asırada ıslatarak 10 dakika kadar yoğurun. Kıymayı da katıp yoğurmaya devam edin. 15 dakika daha yoğurduktan sonra un ve yumurtayı ekleyin ve 5 dakika daha yoğurun.

Köfte hamurundan kabuklu ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp parçaları avuçlarınız arasında yuvarlayın.

Ortalarına işaret parmağınızla bastırarak içlerini açın ve mekik şeklinde uzatın.

İçlerini kıymalı harçla doldurup ağız kısımlarını kapatın ve avuçlarınız arasında tekrar şekillendirin. Malzemenin tamamını bu şekilde bitirin.

Yağı bir tavada kızdırıp köfteleri kızgın yağda önlü arkalı 3-4 dakika kızartın. Bir tabağa alıp bekletin.

Sosu hazırlamak için; limon suyu, sarımsak, tuz ve zeytinyağını bir kasede çırpın. Kiyılmış maydanozu ilave edip karıştırın. Sosu bir tabağa aktarın köfteleri sosun üzerine koyun. Sıcak ya da soğuk olarak servise sunun.