



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

ORUK (KİLİS)

750 gr. kıyma
100 gr. kıyılmış içyağı
1'er adet soğan ve yumurta
3 diş sarımsak
çeyrek su bardağı İnce bulgur
3'er çorba kaşığı kırmızı pulbiber ve kuru nane
Karabiber
Tuz

Soğanı rendeleyin. Sarımsakları dövün. Kıymayı bulgur, dövülmüş sarımsak, rendelenmiş soğan, tuz, karabiber, pulbiber, nane, içyağı ve yumurtayla kararak bir köfte harcı hazırlayın. Harçtan alacağınız parçaları kalın şişlere takıp yassılaştırarak uzun köfteler hazırlayın. Şişleri fırınınızın ızgarasına yerleştirip, her iki yanı kızarıncaya kadar pişirin.

[ML® Oruk için tıklayın](#)

