



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## EKMEK ORUĞU (HATAY)

Hatay Valiliği  
Antakya Mutfağı - Süheyl Budak

### MALZEMELER

1 su bardağı ince bulgur  
1 çay kaşığı kimyon  
1/2 kuru ekmek  
1 tatlı kaşığı kuru nane  
1 yemek kaşığı biber salçası  
2 su bardağı ılık su  
1/2 su bardağı zeytinyağı

### YAPILIŞI

Bir tepsiye tüm malzeme konulur. Üzerine ılık su dökülüp harmanlanır. Bulgur ve ekmek yumuşayıp hamur kıvamına gelinceye kadar yoğrulur. 10 cm. çapında ve 0,5 cm. kalınlığında oval şekil verilerek bir kenara alınır. Bir tavaya zeytinyağı koyulup kızdırılır. Kızmış olan yağa, hazır olan oruklar atılıp, altı üstü kızartılarak sıcak servis edilir.

Not: Bir tasarruf yemeği olan bu oruk Antakya mutfağının ekmeğe verdiği değer ve israfı önleme açısından kayda değerdir.