



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAŞLAMA ORUK (HATAY)

Hatay Valiliği
Antakya Mutfağı - Süheyl Budak

MALZEMELER

2 yemek kaşığı pul biber
1/2 demet maydanoz
2 yemek kaşığı un
2 çay kaşığı tuz
1 kg. yağsız, sinirsiz et (köftelik)
1 kg. ince bulgur
2 orta büyüklükte soğan
Sos için:
2 çay kaşığı kimyon
1 su bardağı zeytinyağı
4 baş sarımsak
1 tatlı kaşığı tuz
iç kıyması:
800 gr. Kıyma
4 adet orta boy soğan
2 çorba kaşığı tuz
2 çorba kaşığı çamfıstığı
2 çay kaşığı yenibahar
1 çay kaşığı karabiber

YAPILIŞI

Sosun Yapılışı: Sarımsaklar soyulur tuz yardımı ile ezilerek zeytinyağına eklenip karıştırılır.

Yapılışı: Kıyma derince bir kaba konulur ve ateşe alınır. Suyu çekilinceye kadar karıştırılır. Sonra ince kıyılmış soğan, yağ ve tuz kıymaya ilave edilir. Soğanlar sararıncaya kadar pişirilir. Ateşten alınan tencereye sırayla yenibahar, çamfıstığı ve maydanoz eklenerek karıştırılır. Soğumaya bırakılır.

Bulgur suyla yıkanır gibi ıslatılıp 1 saat bekletilir. Bulgur, tuz, soğan, biber ve kimyonla karıştırılarak kıyma makinesinden iki defa çekilir. Hazırlanmış olan köftelik et makineden geçen bulgur harcına eklenerek yoğrulur.

Bu işlem yapılırken un azar azar serpilerek yoğurma işlemine devam edilir. Hazırlanmış köftelik harcından yumurta büyüklüğünde parçalar koparılarak parmak yardımı ile ince cidarlı olacak şekilde oyularak mekik haline getirilir. Daha önce hazırlanmış olan kıyma malzemesi ile içleri doldurulup ağızları kapatılır. Buğday sapından yapılmış tabaklara dizilerek kurumaları sağlanır. Bir tencereye su konularak suyun kaynamasıyla beraber hazır olan oruklar suya bırakılarak 15 dk. kaynatıldıktan sonra kevgirle alınır. süzgece yerleştirilerek fazla suları süzülür ve sosla beraber ılık olarak servis edilir.