



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## İÇLİ KÖFTE (ORUK) (HATAY)

Hatay usulü içli köftenin en önemli özelliği içinde bulunan dövülmüş et. Birkaç kez çekilen bu et bulgurla kaplanarak haşlanıyor ya da kızartılıyor.

