



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IROK (MARDİN)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

- 1 kg yağsız dana kıyma
- 5 adet kuru soğan
- 300 gr çiğ köftelik et
- 1 demet maydanoz
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı yeni bahar
- 1 tatlı kaşığı kişniş
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 yumurta
- 1 kg ince bulgur (ismeyt)
- 1 su bardağı sıvı yağ

Soğanlar ince doğranıp bir tencerenin içinde pembeleşinceye kadar yağda kavrulup üzerine kayma eklenip birlikte kavrulur. ateşten alınır içine tuz, karabiber, yenibahar, ve kıyılmış maydanoz konulur. Diğer taraftan ince bulgur bir leğenin içinde iyice yoğrulur. İçine dövülmüş et, kişniş, tuz, ve 1 yumurta eklenip yeniden yoğrulur. Mandalına büyüklüğünde top haline getirilip içi oyulur. İçi doldurulduktan sonra da elle yuvarlatıp tepsiye dizilir. Daha sonra kızgın ateşte kızartılır ve servis edilir.

