



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ORAMA (KIRGIZİSTAN)

Yufka için:

2 su bardağı un

1 çay kaşığı tuz

1 çay bardağı su

İç için:

300 gr dana kuzu kıyma

2 adet kuru soğan

1 adet patates

1 adet havuç

Tuz

Karabiber, toz biber, kimyon

Unun içine tuz ekledikten sonra suyu yavaş yavaş ekleyerek hamuru yoğurmaya başlayın. Streçleyin ve hamuru dinlenmeye bırakın.

Sonrasında iç harcı için kuru soğanların üzerine tuz, karabiber, toz biber ve kimyon ekleyin.

Havuç ekleyip karıştırın. Dana kuzu kıymayı ekleyip biraz karıştırın.

Patates ekleyip karıştırmaya devam edin.

İç harcı bir kenara alın ve yaklaşık 30 dakika beklettiğiniz yufka hamurunu açın.

2 parçaya ayırın. Sıvı yağı yufkaya sürün.

İç harcı üzerine ekleyip, rulo halinde sarın.

Buharda pişireceğiniz tencerenin içine yağlı kağıt koyup üzerine oramayı yerleştirin.

30 dakika boyunca buharda pişirin.

Sonra yağlayın. Tabakta üzerine yoğurt ve acı biber yağını ekleyin. Yemeğiniz servise hazır.

