



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ORUK (DİYARBAKIR)

İçi

Soğan 1 büyük boy

Tereyağı veya margarin (erimiş) 3 yemek kaşığı

Kıyma (yağlı) 1+1/4 su bardağı

Tuz 1/2 tatlı kaşığı

Kimyon 1/2 tatlı kaşığı

Kırmızı biber 1/2 tatlı kaşığı

Karabiber 1/2 tatlı kaşığı

Maydanoz 1/2 demet

Dışı

Duru Çiğ köftelik Bulgur 1+1/2 su bardağı

Patates 1 orta boy

Yumurta 1 adet

Kişiş (dövülmüş) 1 tatlı kaşığı

Tuz 1 tatlı kaşığı

Sıvı yağ (kızartma için) 1+1/2 su bardağı

İçi: Soğan soyulur,yıkanır ve ince ince doğranır. Yağ ile soğan sararınca kadar kavrulur ,kıyma ve tuz ilave edilerek kıyma bıraktığı suyu çekinceye kadar kavrulur.Baharatlar , yıkanmış ve ince kıyılmış maydanoz ilave edilerek soğumaya bırakılır.

Dışı: Bir kap içinde bulgur 1 su bardağı sıcak su ile 15 dakika ıslatılır. Patatesler haşlanır, soyulur ve ezilir. Bulgur kabarcıca, patates, yumurta, kişiş ve tuz ilave edilerek elastik bir yapı elde edilinceye kadar yoğrulur. Hamurdan yumurta büyüklüğünde parçalar alınarak yuvarlanır. El ıslatılarak ortası çukurlaştırılır. baş ve işaret parmakları arasında döndürölüp hafif bastırılarak kenarları inceltilir(İçi boşaltılmış yumurta kabuğu gibi). Önceden hazırlanan içten 1 yemek kaşığı kadar koyulur, döndürölerek ağız düzgün bir şekilde kapatılır yada yuvarlak şekil verilir. Kızgın yağda kızartılarak sıcak olarak servis yapılır. (K.K.Aslan)

NOT: Diyarbakır yöresinden alınmıştır, ana ve ara öğünlerde sevilerek yenir. Köftenin dış malzemesine (köfte hamuruna) yağsız kıymada konabilir, ayrıca köfteler oval şeklinde de yapılabilir.

[ML® Oruk için tıklayın](#)

