



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ORUK (HATAY)

Hatay Valiliği
Hatay Mutfak Kültürü ve Yemekleri
Dr. Kadriye ŞAHİN

Köftenin İçi İçin:

200 gr az yağlı kıyma

1 adet soğan

1 bardak yağ

Yarım su bardağı ceviz

Maydanoz

Yenibahar

Karabiber

Tuz

Köfte için:

1,5 su bardağı ince bulgur

Yarım kg yağsız sinirsiz köftelik et

1 adet soğan

1 kaşık un

Kimyon

Biber salçası veya Kırmızı Pul biber

Tuz

Öncelikle köftenin içi hazırlanır. Soğan, maydanoz ve ceviz ince kıyılır. Kıyma yağda kavrulur ve doğranan soğan eklenir. Pembeleşinceye kadar kavrulan soğanlar ateşten alınır ve üzerine ceviz, maydanoz, karabiber ve yenibahar eklenerek karıştırılır. Köftenin dışı için kullanılan bulgur su ile ıslatılır. Soğanlar çok ince doğranır. Et dövülerek ya da kıyma makinesin de iyice çekilerek macun haline getirilir. Bulgurun içine biber salçası veya kırmızı pul biber, soğan ve baharatlar eklenir ve iyice yoğrularak kıyma makinesinden geçilir. Et ile bulgur karıştırılır, içine un yedirilerek dağılmayacak hale gelinceye kadar yoğrulur. Hazırlanan hamurdan yumurta kadar parça kopartılır ve mekik şeklinde içi işaret parmağı yardımıyla oyulur. Bu arada yapışmaması için el su ile ıslatılır. İçine hazırlanan köfte içi katılarak ağzı kapatılır. Kızdırılmış yağda kızartılarak sıcak servis yapılır. Fırında yüksek ateşte de pişirilebilir.

Not: Arzu eden orukları kaynayan suda haşlayıp, üzerine sarımsaklı zeytinyağı sosu dökerek servis edebilir.



© lezzetler.com tarif no:104397 • adi:Oruk (Hatay) • gönderen:Saadet • indirme tarihi:16.05.2025 - 13:26