



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ORUK (HATAY)

Milli Eğitim Bakanlığı

600 gram az yağlı koyun eti  
1 su bardağı simit (simit: ince bulgur)  
Tuz, karabiber, toz biber, kuru nane  
3 diş sarımsak  
3 adet taze kırmızıbiber  
50 gram antepfıstığı

Taze biber ve sarımsak ince ince doğranarak ezilir.  
1 su bardağı simit sıcak su ile 10 dakika dinlendirilir.  
Kıyılmış biber, sarımsak, baharatlar, antep fıstığı ve kıyma 5 dakika kadar yoğrulur.  
Kıyma karışımının içine suda bekletilmiş simit de ilave edilip 15 dakika daha yoğrulur.  
Yoğurma işleminden sonra karışım çiğ köfte kıvamını almalıdır.  
Yoğrulmuş karışım parmak uzunluğunda yuvarlanarak tepsi içine yerleştirilir.  
Tepsi 180 derecelik fırında 7-10 dakika pişirilir.  
Sıcak olarak servis edilir.

