



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ORUK (HATAY)

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

İç Harç için;
500 gram kıyma
2 adet kuru soğan (ince doğranmış)
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı pul biber
Tuz
Yarım çay bardağı ceviz içi
Dış Kısım için;
1 su bardağı ince bulgur
200 gram kıyma
1 çay kaşığı tuz
Yarım su bardağı su
1 çay kaşığı karabiber

Oruk Yapmak, el emeği gerektiren bir süreçtir, ancak bu adımları takip ederek eşsiz Hatay lezzetini evde de yaratabilirsiniz. İlk olarak, ince bulguru bir kaptaki sıcak suyla ıslatın ve 20 dakika bekletin. Bulgur şişince, dış harcın diğer malzemelerini ekleyip yoğurmaya başlayın. İç harç için kıymayı ve doğranmış soğanı soteleyin. Baharatları ve cevizi ekleyip karıştırın. Ardından yoğurduğunuz dış harcı avuç içi büyüklüğünde açın ve iç harcını koyun. Oruğunuzu dikkatlice kapatıp yuvarlak veya uzun şekilde şekillendirin. Bol yağda kızartın ve sıcak sıcak servis yapın.

