



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ORUK (HATAY)

Yarım kilo kıyma
1 kg köftelik bulgur
1 baş soğan
1 bağ maydanoz
Zeytinyağı
Kimyon
Kırmızı biber
Bir avuç un
Tuz
Biber salçası

İçinin Hazırlanması:

- 1.Kıyma, ince kıyılmış soğan ile kavrulur.
- 2.Maydanoz, ince kıyılmış kırmızı biber, kimyon, tuz eklenir.

- 1.İslatılmış bulgur, biber salçası ile, ara ara el İslatılarak iyice yoğrulur.
- 2.Taş dibekte, tahta tokmak ile ezilen et, bu karışıma ilave edilir.
- 3.Biraz un eklenir ve tekrar yoğrularak, hamur haline getirilir.
- 4.Bu hamur küçük parçalara ayrılır ve bu parçaların parmaklar yardımı ile içleri oyulur.
- 5.Hazırlanan iç konularak ağız kapatılır ve tepsiye dizilir.
- 6.Üzeri yağlanır ve fırına verilir.