



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ORUK

<https://yemek.name>

500 gr kıyma (kıyma yağsız ise 2 yemek kaşığı zeytinyağı)  
1 adet soğan  
1 adet yumurta  
5 diş sarımsak  
3/4 su bardağı ince bulgur  
2 tatlı kaşığı kuru nane  
2 çay kaşığı kırmızı biber  
Kimyon  
Karabiber  
Tuz

Soğanı rendeleyin, sarımsakları dövün.

Bulguru, kıymayı, soğanı, sarımsakları, yumurtayı ve baharatları iyice yoğurun (malzemeleri mutfak robotu ile de yoğurabilirsiniz).

Köfteleri çöp şişlere takıp fırın ızgarasında ya da mangalda kızarıncaya kadar pişirin.

Lavaş ve sumaklı soğan ile servis yapın.

