



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ORUK

750 gr. yağlı kıyma (Kıyma çekilirken 2- 3 yumurta kadar kuyruk yağı ilave edilmelidir.)

2 su bardağı ince bulgur

1 soğan

1 avuç kuru nane yaprağı

1 kahve kaşığı tuz

1 yumurta

Kıyma, bulgur, rendelenmiş soğan, tuz, karabiber, nane ve yumurta iyice yoğrulur. (Ara sıra su serpilir.)

Uzun köfteler yapılır. Yağlanmış şişelere geçirilir.

Kömür ateşinde veya elektrikli ızgarada pişirilir.

---