



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ORUK

1 kg yağsız, sinirsiz parça et
1 kg ince çekilmiş bulgur
2 başsoğan orta büyüklükte
2 su bardağı ayçiçek yağı
2 yemek kaşığı kırmızıpul biber
2 çaykaşığı kimyon
2 çay kaşığı tuz
2 yemek kaşığı un
İç malzemesi:
800 gr kıyma (bir defa çekilmiş)
4 orta boy soğan
1,5 su bardağı yağ
2 çay kaşığı tuz
1 demet maydanoz
1 su bardağı kıyılmış ceviz
1 su bardağı çam fıstığı
2 çay kaşığı yenibahar
1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı: Bulgur suyla yıkanır gibi ıslatılıp 1 saat bekletilir. Bulgur, soğan, tuz, biber ve kimyonla beraber kıyma makinesinde iki defa çekilir. Köftelik et, et öğütücüsünde krem haline getirilir. (Eskiden tahta tokmakla tahta dövülürdü.) Et kıymamakinesinde çekilenmalzemeye azar azar un da konularak iyice yoğrulur.Hazırlanan köftelikten yumurta büyüklüğünde parçalar koparılarak parmak yardımıyla ince oyulur, mekik şekli verilir. Daha önce hazırlanan kıymalı iç buraya doldurulup ağzı kapatılır. Yağlanmış bir tepsiye dizilir. Orukların üstü yağlanıp sıcak fırına sürülür. Pişince sıcak sıcak servis yapılır. İçinin yapılışı: Kıyma derince bir tencereye konur ateş üzerine oturtulur; suyunu salıp çekinceye kadar karıştırılır. Sonra ince kıyılmış soğan, yağ ve tuz kıymaya ilave edilir. Soğanlar sararınca kadar ateş üzerinde bırakılır. Ateşten alınan kıymaya maydanoz, baharatlar ve ceviz karıştırılır.