



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SAC ORUĞU (HATAY)

Fatma Açık

500 gr. köftelik bulgur

1 kg. yağsız et

1 orta boy soğan

1 yemek kaşığı pul, biber

1 yemek kaşığı biber salçası

2 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı kimyon

2 yemek kaşığı un

2 su bardağı zeytinyağı

İçin için:

300 gr. kuzu kuyruk yağı

1 çay kaşığı tuz

Yarım bağ maydanoz

1 çay kaşığı karabiber

100 gr. kıyılmış ceviz içi

Bulgur su ile ıslatılıp beklemeye alınır. İçini hazırlamak amacıyla, kuyruk yağı ve yağsız etin yarısı et tokacıyla iyice dövülür. Dövülen kuyruk yağı ve etin yarısı, kıyılmış maydanoz, ceviz içi, karabiber ve tuz ile güzelce ovulur. Diğer taraftan yeterince ıslanıp yumuşayan bulgura ince kıyılmış soğan, salça, pul biber, un, tuz ve kimyon katılır. Tüm malzeme yoğrulur.

Yağsız olarak alınan etin geri kalanı, et tokacıyla dövülerek macun kıvamına getirilir. Bulgur karışımına eklenerek iyice yoğrulur. Büyükçe birer ceviz büyüklüğünde parçalara ayrılır. Her biri temiz bir tülbent üzerinde bir karış çapında açılır. Hazırlanan kuyruk yağlı içten, biraz alınıp köftenin üzerine yayılır. Diğer parça tülbendiyle beraber kaldırılıp üzerine kapatılır ve kenarları bastırarak düzlenir. Bu şekilde hazırlanan yayvan içli köfteler yağlanmış bir tavada veya sac üzerinde kızartarak sıcak servis yapılır.

Not: Tercihe göre derin bir tavada kızgın yağda da kızartılıp da servis yapılabilir.