



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SAC ORUĞU

500 gram çekilmiş yağsız et
1 kilogram köftelik bulgur
2 yemek kaşığı biber salçası
Ilık su
İç i için:
1 kilogram kıyma
250 gram çekilmiş ceviz iç i
3 adet kuru soğan
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 ç ay kaşığı kimyon
1 ç ay kaşığı karabiber
1 ç ay kaşığı pul biber
Maydanoz
Karabiber
Tuz

Bulguru yumuşaması için ıslatın.
Eti, tencere alın ve zeytinyağ ında kavurun.
İnce doğranmış soğanı tencereye ekleyip kavurmaya devam edin.
Soğan yumuşadıktan ceviz, baharatlar ve tuzu ilave edip güzelce karıştırın.
Daha sonra ocaktan alıp soğuması için kenara alın.
Islattığınız bulgura biber salçasını da ekleyip yoğurun.
Bulgur yumuşayıp özdeşleşince eti ekleyin ve az miktarda ılık su ile yoğurmaya devam edin.
Hazırladığınız bulgurlu harcı iki eş it parçaya bölün.
Her bir parçayı incecik açın.
Hazırladığınız harcı açtığınız bir köfteye yayın.
Yaydığınız bulgurlu köftenin üzerine kıymalı harcı ekleyin.
Üzerini de diğ er parç a ile kapatarak kenarlarına bastırın.
Yemeğ inizin üzerini yağlayıp fır ında güzelce kızarana kadar pişirin.

