



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SAC ORUĞU (HATAY)

Yarım kilo kıyma
1 kg köftelik bulgur
1 baş soğan
1 bağ maydanoz
zeytinyağı
kimyon, kırmızı biber
bir avuç un
tuz
biber salçası.

İçi için: Kıyma, ince kıyılmış soğan ile kavrulur. Maydanoz, ince kıyılmış kırmızı biber, kimyon, tuz eklenir. Islatılmış bulgur, biber salçası ile, ara ara el ıslatılarak iyice yoğrulur. Taş dibekte, tahta tokmak ile ezilen et, bu karışıma ilave edilir. Biraz un eklenir ve tekrar yoğrularak, hamur haline getirilir. Hazırlanan hamur küçük parçalara ayrılır. Bu parçalar ince ince açılır, üzerine hazırlanan iç konur, üstü bir başka açılmış parça ile kapatılıp, kenarları açılmasın diye parmaklanır. Hazırlananlar zeytinyağında kızartılır.