



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞAM ORUĞU (İÇLİ KÖFTE) (HATAY)

Hatay Valiliği

Antakya Mutfağı - Süheyl Budak

1 kg. yağsız, sinirsiz et (köftelik)
1 kg. ince bulgur
2 orta büyüklükte soğan
2 su bardağı zeytinyağı
6 adet baş biber
2 çay kaşığı kimyon
2 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
2 yemek kaşığı un
2 çay kaşığı yenibahar
iç kıyması için:
800 gr. kıyma
2 adet orta boy soğan
1 demet maydanoz
2 çorba kaşığı tuz
1 su bardağı kıyılmış ceviz içi
1 su bardağı çamfıstığı

Kıyma derince bir kaba konur ve ateşe alınır. Suyu çekilinceye kadar karıştırılır. Sonra ince kıyılmış soğan ve tuz kıymaya ilave edilir. Soğanlar sararınca kadar pişirilir. Ateşten alınan tencereye sırayla yenibahar, ceviz, çamfıstığı ve maydanoz eklenerek karıştırılır. Soğumaya bırakılır.

Bulgur suyla yıkanır gibi ıslatılıp 1 saat bekletilir. Bulgur, tuz, soğan, biber ve kimyonla karıştırılarak kıyma makinesinden iki defa çekilir. Hazırlanmış olan köftelik et, makineden geçen bulgur harcına eklenerek yoğrulur. Bu işlem yapılırken un azar azar serpilerek yoğurma işlemine devam edilir. Hazırlanmış köftelik harcından yumurta büyüklüğünde parçalar kopararak parmak yardımı ile ince cıdarlı olacak şekilde oyularak mekik haline getirilir. Daha önce hazırlanmış olan kıyma malzemesi ile içleri doldurulup ağızları kapatılır. Bir fırın tepsisine dizildikten sonra üstleri yağlanarak sıcak fırına sürülür. 25 dk. pişirildikten sonra sıcak olarak servis edilir.



© lezzetler.com tarif no:45289 • adı:ŞAM ORUĞU (Içli Köfte) (Hatay) • gönderen:Saadet • indirme tarihi:03.06.2024 - 19:14