



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TEPSİ ORUĞU (HATAY)

<https://www.sabah.com.tr>

300 gram ince bulgur
100 gram irmik
Yarım kg tek sefer çekilmiş az yağlı kıyma
3 adet soğan
1,5 çay bardağı zeytinyağı
1 su bardağı kıyılmış ceviz içi
Yarım demet maydanoz
Bir tutam karabiber
2 çay kaşığı tuz
100 gram iki kez çekilmiş yağısız kıyma
3 çorba kaşığı un
1 çorba kaşığı acı biber salçası
1 çorba kaşığı tatlı biber salçası
2 su bardağı zeytinyağı
Tuz
Kimyon
Pul biber
Üzeri için:
1 çay bardağı zeytinyağı

Bulgur ve irmiği bir kaba alın. Üzerini geçecek kadar sıcak su ile ıslatın ve suyunu çekip yumuşayana kadar bir kenara alın. Diğer taraftan iç malzeme için, kıymayı bir tencerede kavurun, ince kıyılmış soğan, yağ ve tuz ilave ederek soğan hafif pembeleşene kadar kavurmaya devam edin. Ateşten aldığınız kıymaya ceviz içi, kıyılmış maydanoz ve karabiber ekleyerek karıştırıp soğumaya bırakın. Suyunu çekip yumuşayan bulgurlu irmiğe un, salça, yağ, tuz, kimyon ve pul biber katıp karıştırın. Tüm eti ilave edip, hamur kıvamına gelene kadar tekrar yoğurun ve 100 gram eti ilave edip, hamur kıvamına gelene kadar tekrar yoğurun. Hazırladığınız hamuru iki eşit parçaya bölün. Yarisini iyice yağladığınız orta boy tepsiye elle bastırarak 1 cm kalınlığında yerleştirin, içi için hazırladığınız kıymayı yayın. Hamurun diğer yarisini, yağladığınız yağlı kağıt üzerinde tepsinin üzerini kaplayacak boyutta açın ve kıymanın üzerine kapatıp yağlı kağıdı kaldırın. Üçgen baklava dilimi şeklinde kesin ve üzerine zeytinyağı gezdirin. Önceden ısıtılmış 250 derece fırında 15 dakika pişirin ve ılık olarak servis yapın.



