



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TEPSİ 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

İçinin Hazırlanması:

- 1.Kıyma, ince kıyılmış soğan ile kavrulur.
- 2.Maydanoz, ince kıyılmış kırmızı biber, kimyon, tuz eklenir.

- 1.Islatılmış bulgur, biber salçası ile, ara ara el ıslatılarak iyice yoğrulur.
- 2.Taş dibekte, tahta tokmak ile ezilen et, bu karışıma ilave edilir.
- 3.Biraz un eklenir ve tekrar yoğrularak, hamur haline getirilir.
- 4.Hazırlanan hamur, ikiye ayrılır.
- 5.Yağlanmış tepsiye, hamurun bir parçası açılır.
- 6.Hazırlanan iç, açılan hamurun üzerine yayılır.
- 4.Üzerine diğer hamur açılır ve dilimlere ayrılır.
- 5.Fırına verilir.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 21.03.2024