



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Oruk

Oruk



Mezzo kg carne macinata di pecora  
1 cipolla  
1,5 bicchieri di bulgur  
1 cucchiaino di menta secca  
Mezzo cucchiaino di pepe nero  
1 cucchiaino di sale

- # Bulgur fine si lava e si filtra poi si mette nella ciotola da impastare alla sopra si aggiungono cipolla macinata infine.
- # Dopo aver miscelato questi due si aggiungono la carne macinata di pecora menta secca sale e pepe nero poi si miscelano bene tutti i materiali.
- # La miscelata di polpetta se si vuole si mette sopra alla spiedina oppure si fa la figura schiacciata.
- # Oruk si cucina sopra la griglia oppure nel forno.
- # Si servirsi in caldo.

**Nota:** Oruk ed una ricetta della zona di Kilis si prepara nel momento festa di sacrificio con carne grassa.