



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mutevazi Lezzetler® Mutluluklar Diler

ORUK



Yarım kg. koyun kıyması
1 Adet orta boy kuru soğan
1,5 Su bardağı ince bulgur
1 Tatlı kaşığı kuru nane
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1 Tatlı kaşığı tuz

- # İnce bulgur yıkanır, suyu süzülür, yoğurma kabına aktarılır. Üzerine çok ince kıyılmış kuru soğan eklenir. (Soğanının özellikle ince doğranması gerekir, rende kullanılmaz)
- # İnce bulgur ve kuru soğan karıştırıldıktan sonra, yağlı koyun kıyması, kuru nane, tuz ve karabiber katılır, ara sıra el ıslatılarak malzeme bütünleşene kadar yoğrulur.
- # Hazırlanan köfte harcı arzuya göre şişe dizilir, yada yuvarlak yassı şekil verilebilir.
- # Oruk fırında yada ızgarada pişirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Oruk, Kilis'te kurban bayramı sonrası yağlı etle hazırlanan yöresel bir tariftir.