



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUMBAR DOLMASI (MALATYA)

1 takım (bumbar ve işkembe)
1/2 kg. baş bulgur
1 büyük baş kuru soğan
1 kaşık salça
1 demet maydanoz
Tuz
Karabiber
200 gr. kıyma
1 kaşık yağ (bumbar yağı)

Bumbar ve işkembe temizlenir. Bumbarların yağlı kısmı dışa gelecek şekilde çevrilir. Diğer tarafta bumbar yağı (kıkırdak) eritilir veya dövülür. Kıyma, yağ, salça ilave edilir. Daha sonra bulgur koyulur, bir bardak su ilâve si ile pişirilir, ateşten alınır, kıyılmış maydanoz tuz karabiber atılarak karıştırılır. Soğan halka şeklinde doğranır, üzerine serpilir. Önce bumbarlar yağlı kısım içe gelecek şekilde kaydırılarak doldurulur, işkembeler küçük küçük parçalara ayrılır, doldurulur ve dikilir, işkembeler ve bumbarlar yıkanır, bir tencereye işkembeler alta bumbarlar üste gelecek şekilde yerleştirilir. Üzerini geçecek kadar su konur. Suyu çektilinceye kadar pişirilir. Sıcak olarak servis yapılır.