



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUMBAR DOLMASI (TOKAT)

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

2 adet koyun bağırsağı
2 su bardağı ince bulgur
3 adet soğan
1 demet dereotu
4 adet sivri biber
4 adet domates
½ adet karaciğer
½ adet akciğer
1 çorba kaşığı reyhan Bumbar
1,5 çay kaşığı kimyon
1 çorba kaşığı katı yağ (margarin)
1 tatlı kaşığı karabiber
Yeterince tuz

Bağırsağı yıkayıp süzdürünüz. Bir oklava yardımı ile içini dışa çevirip iç yüzeyini yıkayınız. Oklava yardımı ile yeniden çevirerek eski durumuna getirip bir süzgeçe çıkarınız.

1 su bardağı ılık su ile bulguru ıslatıp bulgur şişinceye kadar bekletiniz.

Soğanı ve dereotunu brunoise doğrayınız. Biberlerin saplarını ve tohumlarını temizledikten sonra vichy usulü doğrayınız. Domatesleri mire poix usulü doğrayınız.

Ciğerleri paysanne usulü doğrayınız.

Bulguru, soğan, sivribiber, domates, ciğer ve baharatlarla karıştırarak harcı hazırlayınız.

Bağırsağı elinize alıp açılmaması için ucunu bükünüz. Büküğünüz ucu içeri doğru bastırınız. Harcı koyup, içeriye doğru itererek hem doldurunuz, hem de içini dışa çeviriniz. Böylece bağırsağın yağlı kısmı içe dönmüş ve harçla doldurulmuş olacaktır.

Öteki bağırsakları da aynı yöntemle hazırlayınız.

Yağı, bir tencerede eritiniz. Su ve tuz ilave edip bir taşım kaynatınız.

Bağırsakları iğne ile birkaç yerinden delerek kaynar suya atınız. Ateşi kısınız, kapağını kapatarak yaklaşık 30-40 dakika pişmeye bırakınız. Ateşten alıp sıcak olarak servis yapınız.