



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## CİBA DOLMASI (KARAMAN)

### Malzemeler:

Pirinç veya bulgur  
kıyma veya ciğer  
maydanoz  
yeşil biber  
kuş üzümü  
temiz koyun bağırsağı veya karnı  
baharat, yağ, domates, salça

### Hazırlanışı:

Yağ eritilir, soğan ve çok ince doğranmış biber yağda kavrulur, kıyma veya ciğer ilave edilerek karıştırılır. Maydanoz, salça, domates, kuş üzümü ve baharat ilave edilir Daha önce temizlenerek hazırlanmış olan barsak veya karnına doldurularak dikilir. Ateşte 60 dakika pişirilir. Sarımsaklı yoğurt ilave edilerek yenilir.

---