



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUMBAR DOLMASI

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

1 takım bumar ve işkembe
½ kg bulgur (ince bulgur da kullanılabilir)
1 büyük kuru soğan
1 yemek kaşığı salça
1 demet maydanoz
Tuz
Karabiber
1 kaşık yağ (bumbar yağı)

Bumar ve işkembe dikkatle temizlenir.
Bumarların yağlı kısmı dışa gelecek şekilde çevrilir.
Diğer tarafta bumar yağı ocakta eritilir veya dövülür.
Kıyma yağ ve salça ilave edilir.
Bulgur ve bir bardak su ilavesiyle pişirilir.
Ateşten alınarak ince kıyılmış maydanoz, tuz, karabiber doğranıp karıştırılır. Üzerine soğanlar halka doğranır.
Bumarlar yağlı kısımları içe gelecek şekilde kaydırılarak doldurulur, dikilir.
İşkembeler de küçük parçalar halinde doğranarak doldurulur ve dikilir.
Tekrar yıkanılır.
Bir tencereye işkembeler alta, bumarlar üste gelecek şekilde yerleştirilir.
Üzerini geçecek kadar su ilave edilir.
Suyunu çekip yumuşayınca kadar pişirilir.
Sıcak olarak servis yapılır.

Not: Bazı yörelerde, bumarlar haşlandıktan sonra yağda kızartılarak servis yapılırlar.