



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

MUMBAR DOLMASI (KAHRAMANMARAŐ)

500 gr bulgur
5 adet arliston biber
4 orta boy kuru soėan
1 adet maydanoz
1 tatlı kaőığı kırmızı biber
1 tatlı kaőığı reyhan
150 gr yağlı kuzu kıyma
5 adet kuzu mumbar
125 gr tereyaėı

Mumbar ters çevrilip tuzlu suyla iyice yıkanır.
Bütün malzemeler karıştırılarak oluşturulan harç temizlenen mumbarın içine doldurulur.
Mumbar önceden kaynamış suda pişirilir. (Kaynamamış suyun içine atılırsa dağılma riski vardır.)
Kaynamış suyun içine biraz sirke ve tuz atılır, 30 dakika haşlanır.
Haşlandıktan sonra tereyağında kavrularak servis edilir.