



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUMBAR(HATAY)

3 tane koyun bağırsağı
2 bardak pirinç
1 baş soğan
1 baş maydanoz
Zeytinyağı
Tuz
Karabiber

- 1.Bağırsakların içi iyice temizlenip yıkanır ve tersi çevrilir.
- 2.İnce ince kıyılan soğan ve maydanoz, tuz, karabiber, biraz zeytinyağı ve pirinç kanştırılarak hazırlanan iç, kısık ateşte biraz pişirilir.
- 3.Bağırsağın bir ucu bağlanarak, hazırlanan içle doldurulur.
- 4.Doldurulan bağırsaklar tuz ve nar ekşisi ile ovulur ve tencereye konularak, üzerine eklenen su ile pişirilir.
- 5.Pişen bumarlar, üç-dört parmak ekinde kesilerek servis edilir.