



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUMBAR DOLMASI

Mert Metin

500 gr pirinç
200 gr kıyma
1 adet orta boy soğan
1 demet Maydanoz
1 yemek kaşığı pul biber
4 adet koyun mumbarı (İnce Bağıracağı)
½ su bardağı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı karabiber
2 adet domates
2 yemek kaşığı tuz
3 diş ezilmiş sarımsak
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası

Mumbarlar bıçak dik tutularak kazınarak temizlenir. Tersleri çevrilerek aynı işlem terslerine de uygulanır. Daha sonra tuzla iyice ovularak yıkanır. Temizlenen mumbarlar bir tencerenin içerisinde tuzlu suda 3 saat dinlendirilir. Böylece mumbarların patlamaması sağlanır. Pirinç, kıyma, salçalar, karabiber, pulbiber, tuz, maydanoz, soğan, sarımsak, domates karıştırılarak 10 dk yoğrulur. Bu harç bir huni veya dolma oyacağı yardımı ile mumbarlara doldurulur. İsteğe göre mumbarların ucunda boşluk bırakılarak kendi içinde düğüm atılabilir. Bu şekilde mumbarların patlaması içindeki harcın dağılması önlenir. Doldurulan mumbarlar tencereye dizilir. Tuzlu kaynamış su ilave edilerek 30 dk. kısık ateşte pişirilir.

