



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUMBAR DOLMASI

2 adet mumbar
Yıkamak için:
1 su bardağı sirke
1 su bardağı un
1 yemek kaşığı limon tuzu
İçi için:
500 gram pirinç
3 diş sarımsak
2 adet kuru soğan
1 adet domates
Yarım çay bardağı sıvı yağ
Yarım yemek kaşığı biber salçası
Tuz
Karabiber
Kimyon
Sosu için:
1 yemek kaşığı biber salçası
1 yemek kaşığı kimyon
1 baş sarımsak
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1 litre sıcak su

Temizlenmiş mumbarın içini ve dışını bol suyla birkaç kez yıkayıp iyice temizleyin.
İç harcı için domatesi ve sarımsağı rendeleyin.
Soğanları yemeklik doğrayın.
Pirinci de bol suyla yıkayıp harç malzemelerini güzelce harmanlayın.
Mumbarların içine bir huni ya da kabak oyacağı yardımı ile harcı doldurun.
Pirinç pişip şiştiğinde mumbar patlayacağından çok fazla doldurmayın, boşluk bırakın.
İki ucunu dikiş ipiyle bağladığınız mumbarları yeniden bol suyla yıkayın.
Derin bir kasede sirkeli su hazırlayıp mumbarları bu suda 15 dakika kadar bekletin.
Yeniden durulayıp bu kez de üzerine un serpin ve güzelce ovalayarak dışındaki yapışkan yüzeyini temizleyin.
Ardından mumbarlarınızı limon tuzu eklenmiş suda yıkayıp ununu arındırın.
Dilerseniz birkaç kez daha sudan geçirdiğiniz mumbar dolmalarını kenara alın.
Sosu için sarımsakları, salçayı, kimyonu, tuzu ve karabiberi bir tencerede karıştırın.
Mumbarları da tencereye alıp üzerini geçmeyecek kadar su ilave edin.
Düdüklü tencerede kısık ateşte 45 dakika kadar pişirdiğiniz mumbarınız servise hazırdır.

