



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## MUMBAR DOLMASI

2 kilo Bumbar  
Kelle paça ve kibe  
1 kilo piring  
1 çorba kaşığı nane  
2 çorba kaşığı kırmızı pul biber  
Karabiber  
Tuz  
Terbiye için:  
2 yemek kaşığı tuz  
5 su bardağı su  
1 yemek kaşığı tereyağı  
2 çay kaşığı nane  
6 diş sarımsak

Öncelikle mumbarları bol su ile iyice yıkıyoruz.

Bıçak yardımıyla, üzerinde olan yapışkan şeyleri sıyrıyoruz.

Fazla yağlarını kesip atıyoruz.

Bağırsakların içerisine su bırakıp, diğer taraftan boşaltıyoruz bunu birkaç defa tekrarlıyoruz.

Ayrı bir kaptaki piring, nane, pul biber, karabiber ve tuzu harmanlıyoruz.

Temizlediğimiz mumbarların ve kibelerin içine hazırladığımız harcı dolduruyoruz. Daha sonra ağızlarını dikiyoruz.

Çok doldurmayın ki yumuşak olsun içi iyi pişsin.

Mumbarların dış kısımlarını, bir kez daha tuzlu suyla yıkayın ki, kalıntılar kalmasin. Terbiye malzemesinin hepsini, bir tencerede karıştırın.

Tencerenin içine mumbarları yerleştirin.

Bol su aktarın ki dibi tutmasın.

Sıcak olarak servis edebilirsiniz.

Not: Bumbarları alırken beyaz olmasına dikkat ediyoruz. İsteğe göre baharat malzemesi fazla bırakılabilir daha çok acı da yapılabilir. İsterseniz mumbar piştikten sonra tavada, kızgın zeytinyağında kızartabilirsiniz. Bağırsağın pişip pişmediğini çatal batırarak anlayabilirsiniz. Çatal kolay batıyorsa pişmiş demektir.



