



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BUMBAR DOLMASI

750 gr. koyun kalın bağırsağı

Tuz

İÇ İÇİN:

3 su bardağı pirinç, veya 3,5 su bardağı bulgur

4 orta boy soğan

1 yemek kaşığı kuru nane

2 kahve kaşığı yenibahar

2 kahve kaşığı kırmızıbiber

1 yemek kaşığı tuz

Koyunun kalın bağırsağını iyice temizleyip yıkayın ve yağın alarak ters çevirin. Kazıdıktan sonra tekrar yıkayın. Tuzlayıp bir süre bekletin. Sonra, yeniden yıkayarak suyunu süzün.

İç için, gerekli malzemeyi birbirine karıştırarak hazırlayın. (Eğer, pirinç yerine bulguru tercih ediyorsanız, miktar 3,5 su bardağı olmalıdır). Soğanı ince ince doğrayın.

Bağırsakları, hazırladığınız içle doldurun ve iki ucunu iple bağlayın. (Dolma uzunluğu arzuya bağlı olmakla birlikte, normali 15-20 santimetredir.)

Hazırladığınız dolmaları kaynar tuzlu suda pişirin. Bu işlem sona erince süzün ve yağda kızartarak sıcak servis yapın.

