



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## BUMBAR DOLMASI

- 1 Koyun Barsağı (600 gr, delik olmayan)
- 2 Akciğer (çok ince kıyılmış)
- 2 İri Soğan (rendelenmiş)
- 200 gr Pirinç (1 su bardağı) (ayıklanıp yıkanmış)
- 1/4 Su Bardağı Su
- 1 Çay Kaşığı Tuz
- 1 Kahve Kaşığı Karabiber

Aşağıdaki bumbar tarifini 1 çay kaşığı tuzla dövülmüş bir diş sarmısağı 3 çorba kaşığı zeytinyağıla karıştırarak hazırlayacağınız sosla birlikte servis ediniz.

Koyun barsağını musluğun ağzına takıp bol akar suyla bir elinizle de içini sıyırarak iyice yıkayınız. Barsağın bir ucunu ipe bağlayıp, kalan malzemeyi birkaç kere harmanladıktan sonra öteki ucundan bir huni yardımı ile doldurunuz. Öteki ucu da bağladıktan sonra, iğne ile 4-5 yerinden delip, bol kaynar suda haşlayıp suyunu süzünüz. Bir servis tabağına alıp servis ediniz.

[ML® Semirsek için tıklayın](#)

---