



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUMBAR DOLMASI (TUNCELİ)

Küçük baş hayvan bağırsağı (temizlenmiş şekli ile)

İnce bulgur

Tuz

Tahta tokmakla tahtada dövülmüş kıyma

Baharat

Reyhan

Bulgur, kıyma, salça, baharat, reyhan bir kap içinde su ile karıştırılarak az sulu bir şekilde temizlenmiş bağırsakların iç kısmı dışa gelecek şekilde doldurulur. Uçları bağlanır ve bakır tencerede mantız üzerinde kömür ateşi ile haşlanarak pişirilir. Pişme işleminden sonra tavada ısıtılmış yağda kızartılır. Kızartma işleminden sonra küçük parçalar halinde (dolma şekli bozulmadan) doğranarak servis yapılır.

