



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUMBAR(HATAY)

3 tane koyun bağırsağı

2 bardak pirinç

1 baş soğan

1 bağ maydanoz

Zeytinyağı

Tuz

Karabiber

1.Bağırsakların içi iyice temizlenip yıkanır ve tersi çevrilir.

2.İnce ince kıyılan soğan ve maydanoz, tuz, karabiber, biraz zeytinyağı ve pirinç kanştırılarak hazırlanan iç, kısık ateşte biraz pişirilir.

3.Bağırsağın bir ucu bağlanarak, hazırlanan içle doldurulur.

4.Doldurulan bağırsaklar tuz ve nar ekşisi ile ovulur ve tencereye konularak, üzerine eklenen su ile pişirilir.

5.Pişen bumarlar, üç-dört parmak ekinde kesilerek servis edilir.