



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## COKAT (BUMBAR) (SIIRT)

### GAP Eylem Planı

3 su bardağı piriç  
1 bağ kalın bağırsak  
1 kg ince kıyılmış kuşbaşı et  
2 adet orta boy soğan  
Maydanoz  
Karabiber  
Tuz

İç yağları ayıklandıktan sonra iyice temizlenmiş ve yıkanmış taze kalın bağırsağın bir ucu dikilir. Ardından yıkanmış piriç, karabiber, küçük kuşbaşı doğranmış et ve ince kıyılmış soğan karıştırılarak bağırsağın içine doldurulur. Burada dikkat edilecek iki önemli nokta vardır. Bunlardan ilki bağırsağı gerginleşecek kadar çok doldurmamaya özen göstermektir, diğeri ise bağırsağın yağlı kısmının içeride kalacak şekilde doldurulmasıdır. Doldurma işlemi bittikten sonra öbür ucu da dikilerek tencereye konur. Bir yemek kaşığı kadar tuz atılıp, üstlerini örtecek kadar suyla haşlanmaya bırakılır. Bir buçuk saat kadar kaynatılarak pişirilir.

