



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İŞKEMBE VE MUMBAR DOLMASI

Milli Eğitim Bakanlığı

250 gram yağsız dana eti 1 çay kaşığı nane
1 adet soğan 1 çay kaşığı pul biber
2 adet kuzu işkembe ve bağırsağı Tuz
1 yemek kaşığı ayçiçek yağı 1 yemek kaşığı salça
1 kg pirinç 1 litre su
1 çay kaşığı karabiber

İşkembe ve bağırsakların içi ve dışı yaklaşık yarım saat yıkanır.

Pirinç yıkandıktan sonra zar büyüklüğünde doğranmış yağsız dana eti, ayçiçek yağı, salça, karabiber, nane ve pul biber birlikte pirince ilave edilerek iyice karıştırılır.

İşkembeler dolma olacağı için istenen büyüklükte kesilir, 1/3'ü doldurularak beyaz ipe dikilir.

Bağırsakların içi hazırlanan malzeme ile doldurulur.

Daha sonra hazırladığımız mumbar ve işkembenin üzerine bir baş soğan rendelenir ve iyice karıştırılır. (Bu işlemin amacı işkembede kötü koku oluşmasını engellemek ve yerken damağa yapışan kısmı yok etmektir).

Daha sonra tuz ilave edilerek tekrar karıştırılır ve düdüklü tencereye alınır.

Tencerede dolma ve mumbarın üzerini 5 cm. civarında örtecek şekilde su ilave edilerek kaynatmaya geçilir.

Yaklaşık 1,5 saat kaynadıktan sonra altı kapatılır ve 20 dakika dinlenmeye bırakılır, servis edilir.

