



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KARIN DOLMASI (KAYSERİ)

Kayseri Ticaret Odası

1 kg temizlenmiş işkembe  
1 su bardağı pirinç  
Yarım su bardağı bulgur  
1 büyük soğan  
150 gr kıyma  
Yarım demet maydonoz  
1 tatlı kaşığı salça  
Sıvıyağ  
Pul biber  
Karabiber  
Tuz

İşkembe iyice yıkanarak tuzlu suda 1 gün bekletilir. Ertesi gün tekrar yıkandıktan sonra küçük parçalara kesilir. Soğan ince ince doğranır, maydonoz ince kıyılır, pirinç, bulgur, kıyma, soğan, maydonoz, salça, biber, tuz dolma içi gibi karıştırılır. İşkembe parçalarının içine iç konularak etrafı dikilir. Düdüklü tencerenin içine dizilir. Üzerini örtecek kadar soğuk su ilave edilir, tuz atılır, 30-40 dk. pişirilir.