



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİBE (MARDİN)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

2 tane iyi temizlenmiş kuzu veya oğlak içkembesi
1/2 kg kuşbaşı et
Kuyruk yağı
Nane
Tuz
2 su bardağı pirinç
Pul biber
Kara biber
Az yeni bahar
Yağ

İşkembeler 10cm X 20cm ölçülerinde olacak şekilde kesilerek, cep şeklinde etrafı dikilir, doldurmak için ağız az açık bırakılır. Bu arada kuş başı doğranmış kuzu eti veya süt kuzu dana eti, ince doğranmış kuyruk yağı, pirinç, nane, pul biber, tuz ve baharatlar karıştırılarak iç hazırlanır. Hazırlanan iç içkembelerin içine doldurularak açık kalan kısım da dikilir. Daha sonra düdüklü veya çelik tencereye konarak üstünü geçecek kadar su eklenir pişinceye kadar kaynatılır.

Not: Mumbar ve İşkembe dolmasını temizledikten sonra doğranmış soğan ve dövülmüş kişnişe bulanarak en az 3-4 saat bekletilmesinde fayda vardır. Mumbar da aynı şekilde hazırlanan iç ile doldurularak pişirilir.

