



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## MUMBAR (AKSARAY)

- 2 su bardağı bulgur
- 1 demet maydanoz
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 takım koyun işkembe (mumbarı ile birlikte)
- 1 tatlı kaşığı tuz

İşkembe kazınır, mumbarın içi temizlenir. İç kısmı dışa çevrilerek bulgurla birlikte hazırlanan harç mumbarın içine doldurulur, bakır kazanda işkembe ile birlikte 2 saat kadar pişirilir.

---