



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUMBAR (BUMBAR) DOLMASI

- 3 Adet soğan
- 2 Adet Domates
- 200 gr kıyma
- 1 Çay Kaşığı limon tuzu
- 2 Adet bağirsak
- 1 Demet maydanoz
- 2 Su Bardağı pirinç
- 1 Çorba Kaşığı tuz karabiber toz kırmızı biber
- 1 Çay Bardağı sirke
- 2 Yemek Kaşığı Sana Klasik Kase

Bağirsakları ters yüz etmeden kaba pisliği kasabınızdan akıtmasını rica edin, temizlenmiş bağirsakların çeşmenize takarak tekrar temizleyin, pisliğin yağlı dış yüzeye bulaşmamış olmamasına dikkat edin, derince bir kaptaki limonlu tuzlu hazırlayın, bağirsakları bekletin (1-2 saat) Bağirsakları bir mil veya parmak yardımıyla tersine çevirin, tekrar hazırladığınız sirkeli, limonlu, tuzlu suda mıcıklayarak temizleyin (iç yüzey, dışta olmalı) (1-2 saat bu suda bekletebilirsiniz) Bağirsakların yağlı yüzeyi dışta olacak şekilde tekrar çevirelim, sudan geçirerek doldurulacak hale getirelim (parlak iç yüzey içte olmalı) Bağirsaklarımız dezenfekte olmak üzere sirkeli ve limonlu suda beklerken, içimizi hazırlayalım, soğanımızı karınca başı doğrayalım ve domateslerimizi rendeleyelim, maydanozlarımızı incecik kıyalım. Kıyma pirinç karabiber tuz ve margarin ile karıştırarak dolma içini hazırlayalım. Patlıcan dolma oyacağına içi koyarak veya parmak yardımıyla içi dolduralım, arzuya göre porsiyonluk temiz bir makara ipliği ile bağlayalım. Tencerenize dolma seviyesinde sıcak su ekleyin. Bu tarifi pişirmek, tamamen bağirsaklarınızın pişme süresi ile ilgili, bağirsaklarınız pişmeye yakın üstünü kızartma üzere fırınlatabilirsiniz (yaklaşık 50-60 dk. önce harlı, daha sonra yavaş ateşte pişirme süresi)