



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MUMBAR DOLMASI (ADANA)

Prof. Dr. Erman Artun

4-5 adet mumbar
1 kg pirinç
Domates
1 demet maydanoz
Karabiber
Kimyon
Tuz
Pul; biber

Mumbarların içi boşaltılarak iyice temizlenir. Mumbarlardan çıkan yağla pirinç karıştırılır. Üzerine et kıyılır. Domates, soğan doğranır. Maydanoz, tuz, karabiber ve pul biber iyice karıştırılır. Mumbarların içine bu karışımdan konarak tencereye yerleştirilip su ve tuz eklenir. İyice pişirilir. Piştikten sonra küçük parçalara ayrılıp tabaklara konur.