



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUMBAR DOLMASI (ADANA)

Duygu Özcan

Kuzu bağırsağı

İç Harç Malzemesi

Koyunun iç yağı (karaciğer gibi organların yanındaki yağ dokusu)

Pirinç

Kıyma

Soğan

Toz biber

Karabiber

Biber salçası

Kimyon

Pul biber

Taze bağırsağın içi boşaltılır, kaba kirlerinden arındırılır, etrafı ve içindeki bağırsağın haricindeki dokular, tabakalar kazınır, tekrar tekrar iç dış yapılarak yıkanır. Bir gün (iki gün de olabilir) tuzlu suda bekletilir. Birkaç saat aralıklarla tuzlu su yenisiyle değiştirilir. Tekrar iç dış yıkanır.

İç malzemeler hazırlanıp, birbirine katılıp, köfte yoğurur gibi iyice yoğrulur.

Doldurmada kabak oyacağı ile kolaylık sağlanabilir: Mumbarın bir ucundan başlayarak, dış yüzünü iç yüzüne çevirme yaparken, iç harç; kabak oyacağı ile mumbarın içine yerleştirilir.

Orta ateşte 2.5 saat pişirilir.

