



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUMBAR DOLMASI (GAZİANTEP)

Gaziantep İl Emniyet Müdürlüğü

4 adet koyun mumbarı,
300 gr. orta yağlı kuzu kıyma,
2 su bardağı bulgur,
2 çorba kaşığı domates salçası,
2 yemek kaşığı pulbiber,
1 orta boy ince doğranmış soğan,
10 diş ezilmiş sarımsak,
2 su bardağı et suyu

Mumbarlar iyice yıkanarak tersi çevrilir. Tersine çevrilen mumbarlar tuzla iyice ovularak temizlenir. Temizlenen mumbarlar bir tencerenin içerisinde, tuzlu suda 3 saat dinlendirilir. Kıyma, bulgur, salça, karabiber, tuz, tarçın, soğan, sarımsak karıştırılarak 10 dakika yoğrulur. Bu harç bir huni yardımı ile mumbara doldurulur ve mumbarlar düdüklü tencereye dizilir. 2 su bardağı etsuyu içine 1 kaşık salça ve bir kaşık pul biber, yeteri kadar tuz konularak sos haline getirilir ve mumbarların üzerine dökülür. Kısık ateşte 30 dakika pişirildikten sonra servise hazır hale getirilir.

Not: Mumbar, Farsça bağırsak demektir. Kalın bağırsaktan daha kısa ve tombul dolmalar olur, ince bağırsaktan ise daha ince uzun dolmalar çıkar.

