



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MUMBAR DOLMASI (KAHRAMANAMARAŞ)

Milli Eğitim Bakanlığı

3 takım koyun bağırsağı

İç Harcı:

350 gr az yağlı kıyma

3 su bardağı pirinç

3-4 iri boy kuru soğan

1 demet maydanoz

2 adet orta boy domates

1 çay kaşığı karabiber

1 tatlı kaşığı tuz

Makara ipliği

Temizlik için:

Limon suyu

Sirke

Kalın tuz

Bağırsakların ters yüz edilmeden kaba pisliğinin kasap tarafından akıtılması sağlanır.

Temizlenmiş bağırsaklar çeşmeye takılarak tekrar temizlenir, pisliğin yağlı dış yüzeye bulaşmamış olmasına dikkat ediniz.

Derince bir kaptaki limonlu-tuzlu su hazırlanır.

Bağırsaklar bu suda 1-2 saat bekletilir.

Bağırsaklar, bir mil/şiş veya parmak yardımıyla tersine çevrilir.

Tekrar hazırlanan sirkeli, limonlu, tuzlu suda bağırsaklar iç yüzeyi dışta olacak biçimde mıcıkılarak temizlenir. (1-2 saat bu suda bekletilir).

Bağırsaklar dezenfekte için sirkeli ve limonlu suda beklerken iç harç hazırlanır.

Bağırsakların yağlı yüzeyi dışta olacak şekilde tekrar çevrilir, sudan geçirilerek doldurulacak hale getirilir (Parlak iç yüzey içte olmalıdır.)

İç için, soğan karınca başı iriliğinde doğranır.

Domatesler rendelenerek maydanozlar incecik kıyılır.

Kıyma, pirinç, karabiber ve tuzu karıştırılarak dolma içi hazırlanır.

Parmak yardımıyla iç harç, bağırsaklara doldurulur.

İsteğe göre, birer porsiyon olacak büyüklükte bağırsak, temiz bir makara ipliği ile bağlanır.

Tencereye, dolma seviyesinde sıcak su eklenir.

Dolmaların pişmesi tamamen bağırsakların pişme süresi ile ilgili olmasına rağmen pişirme süresi yaklaşık 50-60 dakikadır.

Önce harlı, daha sonra kısık ateşte bağırsaklar pişirilip, üstü kızartılmak üzere fırınlanır.

Sıcak olarak servis edilir.



© lezzetler.com tarif no:145700 • adı:Mumbar Dolması (Kahramanmaraş) • gönderen:ay ışığı • indirme tarihi:07.04.2025 - 02:05