



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUMBAR DOLMASI (KAHRAMANMARAŞ)

<https://acunn.com>

Temizlenmiş kuzu bağırsağı
Pirinç
Domates salçası
Biber salçası
İsot
Acı toz biber
Kimyon
Zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Kuru nane
Yarım kuru soğan
Kırmızı soğan
Yağsız dana kıyması
Maydanoz
Sumak

Bir mayonez tenceresine pirinç, domates ve biber salçası, yağsız dana kıyması ve bütün baharatları ekleyin, güzelce harmanlayın.

Yarım (küp şeklinde doğranmış) soğanı ve maydanozu ekleyin.

Kuzu bağırsaklarının içine çok sıkı olmayacak şekilde karışımı doldurun.

Bağırsağın her iki tarafına düğüm atın.

İki saat orta ateşte pişirin.

Piyazlık doğranmış kırmızı soğanı tuz ile öldürün. Küp şeklinde domatesleri doğrayın. Maydanozları incecik kıyılmış şekilde hepsinden bir salata elde edin ve mumbar dolması ile servis edin.

