



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MUMBAR DOLMASI (MUĞLA)

Muğla Valiliği

2-3 adet oğlak bağırsağı. (Makbul olanı, ince bağırsaktır. Bunun dışındakiler karın mumbar değil sadece bağırsak dolması olarak adlandırılır. Bağırsağın kullanılan kısmı, işkembeye kadar olan bölümdür. Bu da aşağı yukarı 30-40 cm.lik bir uzunluğu içerir.)

150-200 gr. pirinç ya da pirinç ve bulgur karışımı.

50 gr. kadar haşlanmış nohut

1 baş kuru soğan

50 gr. kadar tereyağı

Pul biber

Karabiber

Kimyon

Tuz

1 adet limon

Mumbar dolmasına başlamadan önce bağırsak temizliği yapılır. Bağırsak, yarım saat kadar kireçli suda, yarım saat kadar da sirkeli ve tuzlu ılık suda bekletilir. Sonra içi ve dışı bol suyla iyice yıkanır.

Süzülüp tepsie alınır.

İç harcı için bir tavada tereyağı eritilir. Soğan ikiye bölünür, yarısı küçük küçük doğranarak tereyağında kavrulur.

Üstüne yıkanmış pirinç eklenir, 5-6 dakika daha kavurmaya devam edilir. Ocağın altı kapatılır. Harca nohut, pul biber, karabiber, kimyon ve tuz katılır. Harç biraz soğuduktan sonra elle basarak ayarlı şekilde bağırsağa depilir.

Bu işlem sırasında bağırsağın yağlı olan dış kısmı içe, içi de dışa döndürülür.

Böylece bağırsağın iç kısmındaki yağın, harca lezzet katması sağlanmış olur.

Bağırsakların tamamı doldurulduktan sonra tekrar yarım ya da bir saat kadar tuzlu ve sirkeli sıcak suda bekletilir. Süzgeçten geçirilip, pişirileceği kaba alınır. Üzerine, üstünü örtecek kadar sıcak su, yarım ay şeklinde doğranmış soğan, limon dilimleri, tuz ve karabiber eklenir. Kabin üzeri kapatılır ve fırına verilir ya da ocakta haşlanır. Tencere kapatma işlemi önceleri hamurla yapılırken günümüzde alüminyum folyo kullanılmaktadır.

Mumbar, 1,5-2 saat sonra pirinçler şişerek piştiğini belli edince fırından çıkarılır. Biraz dinlendirilir.

Üzerine tereyağı parçaları atılıp tekrar fırına verilerek kızarması sağlanır. Bu sefer fırında 5-6 dakika kalması yeterlidir. Kızartma işlemi fırın yerine ocakta tavada da yapılabilir.

Mumbar dolması, isteğe ve yapan kişiye göre sade ya da soslu olur. Sosu; tereyağı, salça, kekik, karabiber, kimyon ve kendi suyuyla ya da tereyağı, yoğurt, salça ve karabiber ile hazırlanır. Eğer soslu yapılacaksa, hazırlanan sos, fırına vermeden önce mumbarın üzerine sürülür.

Servis edilirken yanına limon dilimleri konur.

Not: Karın mumbar olarak da adlandırılan mumbar dolması, Kurban Bayramlarında ya da adak yapıldığında pişirilen, yanında salata ve yayık ayrıntı ile ev sofralarında yer alan geleneksel bir yemektir. Günümüzde gelenekteki yeri zayıflamıştır ancak bazı lokantalarda talebe göre yapılmakta ve tandır, döş dolması gibi ana yemeklerden önce ara sıcak bir yemek olarak sunulmaktadır.



© lezzetler.com tarif no:131278 • adı:Mumbar Dolması (Muğla) • gönderen:sevecen • indirme tarihi:30.04.2024 - 18:09