



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MUMBAR DOLMASI

Servet Dikenli

İnce ve kalın koyun bağırsağı  
1,5 su bardağı ince bulgur  
½ su bardağı pilavlık bulgur  
2 adet soğan  
1 çorba kaşığı kuru reyhan  
1 çorba kaşığı margarin  
2 adet domates rendesi  
1 yemek kaşığı domates salçası  
1 yemek kaşığı biber salçası  
½ demet maydanoz  
Tuz  
Karabiber  
½ bardak su

Bağırsakların içini ve dışını ters düz ederek iyice yıkayıp süzün.(bağırsağın yağlı iç tarafı dışında kalacak şekilde bırakın) Bulguru 1 bardak sıcak su ile ıslatın ve şişmesini bekleyin. Çok küçük doğranmış soğan, maydanoz ve rendelenmiş domatesi ekleyip karıştırın. Ardından reyhan, tuz, karabiber, yarım bardak su, domates ve biber salçasını da ekleyip iyice özleştirin.(kıvamı biraz sulu olacak) Bağırsağı elimize alalım ve ucunu içine bükelim (sanki tersini çevirir gibi). Harçtan biraz alıp büküğümüz uca koyalım ve içe doğru itererek harcı içine dolduralım. Bu şekilde dışta kalan yağlı kısım harçla birlikte içe dönmüş olacak. Kalan bağırsakları da aynı şekilde hazırlayalım. Hazırlanan bağırsakların sümüksü dokusu gitmesi için üzerine bol tuz serpilir ve hafifçe ovulur.sonra tekrar yıkanır. Margarin düdüklü tencerede eritilir tuz ve biraz su eklenir.hazırlanan bağırsaklar tencereye alınır ve üzerini geçecek kadar su ile eklenir. Tencerenin kapağı kapatılır yaklaşık 20-30 dk pişirilir.sıcakken servis edilir.

