



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MUMBAR DOLMASI

Malzemeler:

1 takım mumbar
2 su bardağı pirinç
4 adet kuru soğan
4 adet yeşilbiber
4 adet domates
2 kaşık salça
2 kaşık tereyağı
0.5 kg. ciğer reyhan
dereotu
karabiber
pul biber
tuz
nane.

Mumbar iyice temizlenir. Bir kapta pirinç ıslatılır, nane, domates, reyhan, pul biber, soğan, hepsi harmanlanır. Ciğerler küçük doğranır, yağda hafif kızartılıp pirinçlere katılır. Mumbarlar ters çevrilir. Yağlı kısmı dışa gelecek şekilde doldurulur. Ağız dikilir, çatalla belirli yerlerinden delinir. Kaynamakta olan tuzlu suya atılarak pişirilir.