



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUMBAR DOLMASI (TERCAN ERZİNCAN)

Kuzeydoğu Anadolu Kalkınma Ajansı

- 2 temizlenmiş koyun ince bağırsağı
- 2 domates
- 2 yeşilbiber
- 1 soğan
- 1 kase bulgur
- 1 yemek kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı reyhan
- 1 tatlı kaşığı toz biber
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 su bardağı su

Domates, soğan ve yeşil biber ince ince doğranır.

Geniş bir leğen içerisinde doğramış olduğumuz sebzeler, bulgur, tuz, kekik, reyhan, toz biber, pul biber ve su iyice karıştırılır.

Elde edilen bu iç malzeme bağırsağın bir ucu içine katlanarak bağırsağa doldurulur.

İç malzeme bağırsağın içine doldurulmaya devam edildikçe bağırsağın içi dışına döner.

Diğer bağırsakta aynı şekilde doldurulduktan sonra mikrobu kırılсын diye iri tuzla bir tepsi içerisinde iyice karıştırılır.

Tuzlama işleminden sonra içi doldurulmuş bağırsaklar suyla yıkanarak tuzdan arındırılır.

Daha sonra bu bağırsaklar bütün halde bir güvecin içine konularak üzerine 3 bardak su dökülür ve ateşin üzerinde 30 dk. kadar pişirilir.

Son olarak suyu çeken güveç kızdırılmış tandıra indirilerek mubar dolması kızarana kadar tandırda bekletilir. Güveç tandırdan çıkarıldıktan sonra bağırsaklar dilimlenerek servis tabaklarında sıcak olarak servis edilir.

