



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUMBAR (HATAY)

Hatay Valiliği
Hatay Mutfak Kültürü ve Yemekleri
Dr. Kadriye ŞAHİN

1.5 kg kalın bağırsak (koyun)
2 su bardağı pirinç
300 gr normal yağlı kıyma
4 adet soğan
Karabiber
Tuz

Bağırsak iyice üzerindeki yağlar tamamen soyularak yıkanır. Dışı içine tahta bir kaşığın sapı yardımı ile çevrilir. Nar ekşisi veya tuz ile ovulan mumbar yeterince temiz olması için bir gün nar ekşisi içinde bekle..ir. Sonra tekrar içi dışına çevrilir, yıkanır ve suyu süzülür. Bu arada soğanlar çok ince doğranır. Pirincin içine, doğranan soğan, kıyma, karabiber ve tuz eklenerek iyice karış..rılır. Mumbar yağlı kısım içeri gelecek şekilde çevrilir. Hazırlanan iç mumbara doldurulur ve uçları iple bağlanır. Tencerenin dibine yuvarlak biçimde yerleştirilir ve üzerine çıkacak şekilde sıcak su eklenerek pişirilir. Piştikten sonra yüksek ısıda fırında hafif kızartılır ve sıcak servis yapılır.

