



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ KAPUSKA

1.5 kilo lahana
2 kaşık yağ
250 gram kemikli, yağlı et
Yeteri kadar tuz ve Kırmızıbiber
3 baş soğan

Bir kap içinde yağda et, kıyılmış soğan kavrulur. İrice kesilmiş, yıkanmış lahana ilâve edilir, kendi suyu ile yavaş yavaş öldürülür. İki bardak su, kırmızıbiber tuz ilâve edilerek dört saat pişirilir. Arzu edilirse piştikten sonra fırına sürülür. Susuz olarak ateşten alınır.