



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BARBUNYALI ETLİ KAPUSKA

300 gram lahana
200 gram parça et
2 adet domates
1 çorba kaşığı acı salça
3 diş sarımsak
2 adet soğan
1 tatlı kaşığı tarçın
Tuz, karabiber

Lahanaları ince ince doğrayın. Etleri tencerede suyunu bırakıp çekinceye kadar pişirip üzerine rendelenmiş soğanı ekleyip 5 dakika pişirin. Lahanaları da üzerine ilave edip pişirmeye devam edin. Salçayı az miktarda sıcak su ile açıp ezilmiş sarımsak ve baharatlarla lahanaların üzerine ilave edip kısık ateşte 40 dakika pişirin. Sıcak sıcak ikram edin.

