



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ KAPUSKA

1500 gram lahana  
300 gram soğan (3 büyük)  
160 gram sadeyağı, ya da margarin (8 çorba kaşığı)  
250 gram yağlı koyun döşü  
250 gram domates (2 orta) ya da 1/2 kahve fincanı tuzsuz domates salçası  
2 bardak su, ya da et suyu  
2 adet kırmızı acı biber  
Tuz

1 Bir tencereye; 8 silme çorba kaşığı sadeyağı ya da margarin, küçük kesilmiş 3 büyük baş soğan ve kuşbaşı doğranmış yağlı koyun döşü koyarak, etler sularını salıp da tekrar çekinceye kadar, arada bir karıştırmak suretiyle orta kuvvetteki ateşte 20 - 30 dakika arasında pişirmeli, sonra etlere, soyulmuş ve küçük doğranmış 2 orta domates ya da yarımkahve fincanı tuzsuz domates salçası, 2 bardak su ya da et suyu, 2 adet acı biberle, 2tatlı kaşığı da tuz katarak tencerenin kapağını kapatmalı ve etleri küçük ateşte 40 dakika daha pişmeye bırakmalıdır.

2 Sonra, et tenceresine; koçan ve sert tarafları çıkarılmış, küçük doğranmış ve yıkanmış 1500 gram lahana koyarak tekrar tencerenin kapağını kapatmalı, et ve lahanalar iyice pişmiş bir hal alıncaya kadar orta kuvvetteki ateşte aşağı yukarı bir buçuk saat pişirmeli ve servis yapılmalıdır.

Not: İstenirse; kapuskaları tabağa aldıktan sonra fırına sürerek 7 - 8 dakika kadar fırınlanabilir.