



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUŞBAŞILI KAPUSKA

- 100 Gr Kuşbaşı et
- 1 Yemek kaşığı Biber salçası
- 15 yaprak Lahana
- 7 dal Dereotu
- 1 Büyük baş Kuru Soğan
- 1 Küçük kase Pilavlık Bulgur
- 2 tane Havuç
- 2 Tatlı Kaşığı Kimyon
- 2 Tatlı Kaşığı Karabiber
- 2 Tatlı Kaşığı Pul biber
- Yeterince Tuz
- Yeterince Su
- 3 Yemek Kaşığı Margarin

Lahanamızı ince ince kıyıyoruz, tenceremizde 3 yemek kaşığı margarini eritip kuşbaşı etini kavuruyoruz. Kuru soğanımızı ve küp küp doğradığımız havucumuzuda koyalım 1 yemek kaşığı biber salçasınıda ekleyelim .İnce kıydığımız 15 yaprak lahanamızı koyup kavuralım 7 dal dereotunu, 1 küçük kase bulguru, 2 tatlı kaşığı kimyon, karabiber, pul biber ve yeterince tuzunu koyalım yeterince suyunu ekleyip pişmeye bırakalım.
