ETLİ KAPUSKA

https://www.milliyet.com.tr

500 gr. kuzu parça et
1 kg. lahana
1 büyük soğan
2 kaşık salça
1 fincan sıvı yağ
Tuz
Pul biber

Önce et düdüklü tencerede 15-20 dakika haşlanır. Et haşlanırken lahananın en üst birkaç ince yaprağı atılır. Kuşbaşı büyüklüğünde doğranır, kalın kök kısmı kullanılmaz. Sonra lahanalar bir kabın içinde yıkanır.
Pişen etle suyu geçici olarak derince bir kaba alınır. Yine aynı düdüklü tencerede soğan ufak ufak doğranarak yağ ile kavrulur.
Ardından salça eklenir ve kavrulmaya devam edilir. Daha sonra doğranmış lahanalar ve et eklenir.
Lahanaların hizasında sıcak et suyundan konur.
Tuz ile istenirse acı biber atılır ve kapağı kapatılıp, 30 dakika orta ateşte pişirilir. Eğer hala suyu varsa kapağı kapanmadan açık olarak suyunu azaltmak için ocakta tutulur. Çünkü az suyu olursa kapuska daha güzel oluyor.
Servis ederken pul biber ile sunulur.

Not: Kapuska yemeği tüm Balkan Ülkelerinin ortak lezzetidir. Aslen Rus kökenli olup, lahana anlamına gelen "Kapuşka" ile adlandırılır. Lahananın kalorisi çok düşük olduğundan yapraklarından yapılan çorbası ise kilo vermek isteyenlerin can simididir.

© lezzetler.com tarif no:164132 • adı:Etli Kapuska • gönderen:Doctor • indirme tarihi:21.05.2024 - 18:46