ETLİ KAPUSKA

1 orta boy lahana
250 gram kuşbaşı doğranmış et
1 adet orta boy soğan
1 yemek kaşığı domates salçası
4 yemek kaşığı zeytinyağı
2,5 u bardağı sıcak su
Tuz
Kırmızı pul biber

Lahanaları orta uzunlukta şeritler halinde doğrayın.
Etki kapuska tarifinde yer alan ve önceden hazırladığınız eti tencereye alın ve rengi değişene kadar kavurun. Kavurma esnasında sürekli karıştırın.
İnce doğranmış soğanları, kavrulan etin üzerine ilave edin. Ardından zeytinyağı gezdirin.
Soğanları ve eti yaklaşık 2-3 dakika kadar daha kavurun. Sonrasında tencereye etlerin çok üzerine gelmeyecek şekilde su ekleyin. Etler suyu çekene ve yumuşayana kadar pişirme işlemine devam edin.
Pişen etlerin üzerine tarifte yer alan domates salçasını ekleyin. Salçanın kokusu çıkana kadar pişirin.
Salçanın kavrulduğundan emin olduktan sonra, önceden doğradığınız lahanaları tencereye alın. Ardından tencerenin kapağını kapatın. Yaklaşık 5-7 dakika bu şekilde bekleyin. Lahanaların biraz yumuşamaya ihtiyacı olacak. Yumuşadıkça tenceredeki hacmi biraz küçülecektir.
Ardından kapağı açın ve tüm malzemeleri karıştırın. Tüm malzemeler harmanlandıktan sonra tekrar tencerenin kapağını kapatın ve pişirmeye bırakın.
Lahanalar kaynadıktan sonra ocağın altını kısın ve lahanalar tamamen yumuşayana kadar pişirmeye devam edin.
Pişirme işlemi bittikten sonra tencereyi ocaktan alın. Etli kapuska yemeğiniz, sıcak bir şekilde servis edilmeye hazır.

© lezzetler.com tarif no:173318 • adı:Etli Kapuska • gönderen:Somuncu • indirme tarihi:21.05.2024 - 18:03