



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ KAPUSKA

1 adet orta boy beyaz lahanaya (1 kg. kadar)  
250 gr. kuşbaşı dana veya kuzu eti  
3 adet orta boy soğan  
2 domates veya 2 çorba kaşığı salça  
3 çorba kaşığı tereyağı veya 1 çay bardağı zeytinyağı  
Tuz  
Kırmızı pul biber

Beyaz lahanayı dörde bölüp kalın damarlarını ayırın. Küçük parçalara kesip kaynayan suya atın. İyice haşlayıp suyunu süzün. Bir tencerede yağı eritip küçük küçük doğradığınız soğanları pembeleşinceye kadar kavurun. Kuşbaşı etleri ilâve edip kısık ateşte kavurun. Etler suyunu çekince rendelenmiş domates veya 2 kaşık salçayı ilâve edip kavurun. 2 bardak sıcak su katıp etleri kısık ateşte pişirin. Etler piştikten sonra tuz ve suyu, süzülen lahanaları, tencereye katıp karıştırın. Kısık ateşte pişirin. Servis yaparken kapuskanın üzerine kırmızı pul biber serpin. Afiyet olsun.