



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ KAPUSKA

1 kg lâhana
1/2 kg koyun eti
2 soğan
1 çorba kaşığı yağ
1 domates ezmesi
1 adet kırmızı biber

Lahananın kökü çıkarılarak bol suda hepsi yıkanır. Kuşbaşı doğranan etler bir tencereye konur ve kavrulur. Doğranmış 2 soğan ve domates ilâve edilerek biraz daha kavrulur. Tuz ve biber ile üstü kapanacak kadar su konarak pişirilir.
