



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ KAPUSKA

1,5 kg'lık 1 lahanaya (koçanı ve sert kısımları çıkarılıp, küçük doğranarak yıkanmış)
120 gr (8 çorba kaşığı) margarin
250 gr kuşbaşı koyun eti (hafif yağlı, dös tarafından kesilmiş)
2 çorba kaşığı domates salçası
2 su bardağı su ya da et suyu
1 kahve kaşığı pul kırmızıbiber
1+1/2 tatlı kaşığı tuz

Büyükçe bir tencereye margarinini koyup, orta ateşte eritiniz. Soğanı ve kuşbaşı eti tencereye koyup, arasıra karıştırarak 20-25 dakika pişiriniz. Domates salçasını, suyu yada etsuyunu, kırmızıbiberi ve tuzu katıp, tencerenin kapağı kapalı olarak, ağır ateşte 40 dakika daha pişiriniz. Tencereye lahanayı ekleyip, tencerenin kapağını kapatınız. Orta ateşte 1,5 saat ya da lahanaya ve etler tamamen yumuşayana kadar pişiriniz. Tencereyi ateşten indirip, yemeğinizi ısıtılmış bir servis tabağına koyarak servis ediniz.
