



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KAPUSKA

1 kg. lahana  
250 gr. orta yağlı kıyma  
1 orta boy kuru soğan  
2 çorba kaşığı domates salçası  
1 yemek kaşığı margarin  
2 çorba kaşığı pirinç  
tuz

Lahana yaprakları bol suda iyice yıkandıktan sonra ince ince kıyılır. Sıcak suda biraz kaynatılıp hemen kevgire çıkarılır. Uygun bir tencerede yağ, kıyılmış soğan ve kıyma ile birlikte kavrulur. Salça konduktan sonra lahanalar ilave edilip tencerenin kapağı kapatılır. 5 dakika ara ile karıştırıldıktan sonra sebzelerin üzerini aşacak kadar sıcak su konur ve kısık ateşte kaynatılır. Pişmesine yakın ayıklanıp, yıkanmış pirinç ve tuz ilave edilerek biraz kaynatılır.

[ML© Kapuska için tıklayın](#)



Fotoğraf "adım dilek" tarafından gönderildi. 16.03.2020