



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAPUSKA

Tuğrul Şavkay

1 kg. beyaz lahana
150 gr. tereyağı (10 çorba kaşığı)
200 gr. soğan (ince kıyılmış), (2 orta boy)
300 gr. domates (kabukları soyulup, ince doğranmış), (3 orta boy)
50 gr. kuru amavutbiberi
300 gr. kıyma
Tuz

Lahananın dış yapraklarını ayırıp, orta bölümünü ince ince doğrayın. Yıkayıp, bir süzgece çıkarın. Tavaya tereyağını koyup, eritin. Yağ kızınca soğanları içinde pembeleşinceye kadar kavurun. Domatesleri ve bütün amavutbiberini katıp biraz daha kavurun. Kıymayı ekleyip 10 dakika daha pişirin. Tuzunu ayarladıktan sonra tavayı ateşten alın. Doğranmış lahanaları bir tencereye yerleştirin. Tavadaki harcı boşaltıp, üzerlerini aşacak kadar su ekleyin. Tencereyi ateşe oturtup, bir taşım kaynatın. Ateşi kısıp, yaklaşık 25 dakika pişirin. Pişen kapuskayı ateşten alın, tabaklara aktararak sıcak olarak servis yapın.