



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAPUSKA

- 1 adet küçük lahana
- 2 yemek kaşığı sıvı yağı
- 1 adet orta boy soğan
- 1 yemek kaşığı domates salçası ya da biber salçası
- İsteğe bağlı 2 yemek kaşığı pirinç ya da bulgur
- 1 tatlı kaşığı pul biber, karabiber, tuz
- 3 su bardağı kaynar su

İlk olarak lahanayı ayıklayın ve iyice yıkayın. Ardından uzun şeritler halinde bıçakla doğrayın ve bir kenarda bekletin.

Yeterli büyüklükte bir tencereyi ocağa alın. Sıvı yağı tencereye ilave edin. Daha önceden hazırladığınız küp küp doğranmış soğanları tencereye koyun. Soğanlar pembeleşinceye kadar tencerede kavurun.

Kapuska tarifinin bu aşamasında kullanacağınız salçayı ilave edin. Tekrar bir kavurma aşamasından sonra lahanaları tencereye alın.

Tencerenin kapağını kapatın ve lahananın kendi suyunda pişmesi için zaman verin.

Yaklaşık 15 dakika sonra pişen lahananın kapağını açın ve önceden hazırladığınız sıcak suyu kontrollü bir şekilde ilave edin. Eğer çok sulu sevmiyorsanız bir miktar sıcak su dökebilirsiniz. Bazı ev hanımları, hiç su ilave etmeden pişirmeyi tercih ediyor.

Pirinç ve bulgur kullanmak isteyenler kapuskanın bu aşamasında pirinç ya da bulguru dahil edebilir. Eğer siz de dahil ederseniz pirinçleri ekledikten sonra tencerenin kapağını kapatın ve 25 dakika kadar pişirme işlemine devam edin. Ara ara tencerenin kapağını açarak yemeği karıştırabilirsiniz.

