



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAPUSKA

1 adet orta boy beyaz lahana
1 ay bardağı pirinç
2 yemek kaşığı zeytinyağı veya tereyağı
1 adet büyük boy soğan
250 gram kıyma (isteğe bağlı)
1 yemek kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 ay kaşığı pul biber
1 ay kaşığı karabiber
Tuz (damak tadınıza göre)
5 su bardağı sıcak su

Lahanayı yıkayın ve ince ince doğrayın. Geniş bir kaptan üzerine tuz serpip ovun. Bu, lahananın yumuşamasını ve lezzetinin artmasını sağlar.

Tencereye zeytinyağını alın, ince doğranmış soğanları ekleyin ve pembeleşene kadar kavurun. Eğer kıyma kullanıyorsanız, bu aşamada kıymayı ekleyin ve suyunu salıp çekene kadar kavurun.

Domates ve biber salçasını ekleyip kavurun. Ardından karabiber ve pul biberi ilave ederek karıştırın.

Hazırladığınız lahanaları tencereye koyun. zerine yıkanmış pirinci ekleyin ve güzelce karıştırın.

Sıcak suyu ekleyerek tencerenin kapağını kapatın. Kısık ateşte lahanalar yumuşayana kadar pişirin (yaklaşık 30-40 dakika).

Yemek piştikten sonra damak tadınıza göre tuzunu ayarlayın. Dilerseniz zerine limon sıkarak servis edebilirsiniz.