



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAPUSKA

Yarım adet orta boy lahana
250 gr kıyma
1 adet büyük soğan
5 yemek kaşığı sıvı yağ
2 yemek kaşığı pirinç
1 yemek kaşığı salça
Karabiber, pul biber, tuz
1 su bardağı sıcak su

Soğan ince doğranır, tencereye aktarılır. Üzerine yağ eklenir, pembeleştirilir. Kıyma katılır, suyunu bırakıp çekince salça, tuz, pul biber ve karabiber katılır. Karışım başka bir kaba alınır. Çiğ lahanalar ince kıyılır, kıymanın kavrulduğu tencereye konur. Üzerine kıymalı karışım ve yıkanmış pirinç konur. 1 su bardağı sıcak su eklenir. Kapak kapatılır, orta ateşte 30-35 dakika pişirilir.