



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KAPUSKA

MALZEME

1,5 kilo lahana
5 soğan
500 gr. yağlı et
3 kaşık yağ
2 adet domates
2 bardak et suyu
kırmızı biber
tuz

HAZIRLANIŞI:

Bir tencereye et, yağ, küçük parçalara ayrılmış soğan konur. Ateşe oturtulur. Etler sularını salıp tekrar çekinceye kadar, ara sıra karıştırmak şartıyla, yarım saat pişirilir. Sonra domatesler, varsa et suyu, yoksa adi su, iki kırmızı biber ve tuz ilave edilerek hafif ateşte. 45 dakika daha pişirilir. Bundan sonra lahananın koçan ve sert tarafları atılır, kalan yaprakları iri parçalar halinde tencereye katılır ve tencerenin kapağı kapanarak, lahanalar pişene kadar, bir buçuk saat pişirilir, sofraya götürülür.