



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAPUSKA

Malzemesi:

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

YAPILIŞI

Bir tencereye et, yağ, küçük parçalara ayrılmış soğan koyunuz. Ocağa koyup etler sularını salıp tekrar çekinceye kadar, ara sıra, karıştırmak şar-tiyle, yarım saat pişiriniz. Sonra domatesler, varsa etsuyu yoksa su, iki kırmızı biber ve tuz ilâve edilerek hafif ateşte 45 dakika daha pişiriniz. Sonra lahananın koçan ve sert taraflarını atınız, kalan yaprakları iri parçalar halinde tencereye katınız ve tencerenin kapağını kapayarak -lahanalar pişene kadar- birbuçuk saat pişiriniz, tabaklara koyup servis yapınız.
