



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAPUSKA

125 gram margarin
3 adet soğan
250 gram kuşbaşı et
1 adet lahanaya
1 çay bardağı su
1 tutam tuz
1 tutam karabiber
1 yemek kaşığı salça
1 tutam kırmızı toz biber

Önce çok ince kıyılmış soğanı, eritilmiş margarin içinde bir güzel kavurunuz. Soğanlar pembeleşince kuşbaşı doğranmış eti ve salçayı ilave edip kavurmaya devam ediniz. Tabii, tencerenin içine bir miktar tane karabiber ve yeterince tuz katın. Yarın su bardağı su ilave edip yavaş yavaş etin pişmesini bekleyin. Etlar pişer dursun, şimdi lahanayı hazırlamaya başlayın. Önce yaprakları tek tek yıkayıp, ince ince kıyın. Kıyılmış lahanaya yapraklarını salçalı etin üzerine koyup tencerenin kapağını sıkıca kapatın. Herkes acı sevmez, sevenler için parçalanmamış kuru acı kırmızıbiberi bütün olarak lahanaların üzerine yerleştiriniz. Salçalı eti yarım saat pişirin, lahanaları ilave ettikten sonra da yaklaşık 1 saat pişirin. Pişerken tencerenin kapağını sadece bir kez suyunu bakmak için açın, gerekirse sıcak su ilave edin ve kaşıkla karıştırın. Düz bir fırın tepsisine alın ve 7-8 dakika fırında bekletin, daha lezzetli olduğunu göreceksiniz. Fırından çıkardıktan sonra sıcak servis yapın.