



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAPUSKA (LAHANA BASTI)

1,5 kilo lahana
4 baş soğan
2 bardak su «Tercihan et veya kemik suyu»
250 gr. kuşbaşı doğranmış koyun eti
1 veya 1,5 küçük paket yağ
Yarım fincan salça
2-4 tane acı kırmızı biber «Arzuya bağlı»
1 tatlı kaşığı tuz

Yağ bir tencereye konarak küçük doğranmış olan soğan 5 dakika kadar börtürölüp, sonra kuşbaşı etler yıkanarak ilâve edilir. Etlar suyunu salıp çekinceye kadar, arada bir de karıştırmak suretiyle orta hararetle yarım saat kadar kavrulur. Sonra buna bir fincan suda ezilerek sulandırılmış salça, su, birkaç parçaya doğranmış kırmızı biberler ve tuz da konup, orta ateşte 10-15 dakika daha pişirilip koçan kısmı ile koçana yakın sert kısımları ve dıştan kaba yaprağı alınıp, iç ve beyaz yaprakları yıkanıp doğranmış olan lahana da ilâve edilir, karıştırılır, tencerenin kapağı kapatılıp 1,5 saat müddetle hafif ateşte pişirilir ve bu müddet sonunda ateşten alınıp tabaklara konarak sıcak servis yapılır.

