



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI KAPUSKA

1 orta boy lahana
1 orta boy kuru soğan
3 yemek kaşığı sıvı yağ
250 gram kıyma (isterseniz kuşbaşı et de kullanabilirsiniz)
1,5 bardak sıcak su
1,5 tatlı kaşığı salça (biber-domates karışık yapabilirsiniz)
Tuz

Lahananın dış yapraklarını temizleyin. Ortadan ikiye böldüğünüz lahananın kalın dallarını keskin bir bıçakla ayıklayın. Ardından lahananızı ince ince kıyın. Bol suyla yıkadıktan sonra suyunu süzüp kuruması için bir kenara alın.

Kuru soğanı küp küp doğrayın. Sıvı yağı tencerede kızdırıp önce kıymayı kavurun. Ardından kavurduğunuz kıymaya soğanları ekleyip onlar da pembeleşene kadar tencerede çevirin. Lahanelerinizi yavaş yavaş tencereye ekleyin.

Salçanızı tuz ekleyip sıcak suyla iyice açın. Bu sosu tencereye ekleyin. Kapağını kapatıp 30 dakika kadar pişirmeye bırakın. Sıcak servis edin.

