



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANA KAPUSKASI (DÜDÜKLÜ)

1500 gram lahana
300 gram soğan (3 büyük)
160 gram sadeyağ, ya da margarin (8 çorba kaşığı)
300 gram koyun döşü, kuşbaşı
300 gram domates (2 orta) ya da 1/2 kahve fincanı tuzsuz domates salçası
2 sivri kırmızı biber
Tuz

1 Dödüklü tencereye; 8 silme çorba kaşığı sadeyağ, ya da margarin küçük kesilmiş 3 büyükçe soğan ile kuşbaşı kesilmiş 300 gram yağlı koyun döşü koyarak, etlerin hafif rengi dönünceye kadar aşağı yukarı 10 dakika arada bir karıştırarak kavurmalı, sonra tencereye; koçan ve sert tarafları çıkarılmış, küçük doğranmış, yıkanmış ve süzölmüş 1500 gram lahana, soyulmuş ve küçük kesilmiş orta boy domates veya üç çeyrek kahve fincanı su içinde eritilmiş yarım kahve fincanı tuzsuz domates salçası, 1 kahve fincanı su, ya da et suyu, 2 sivri kırmızı biber ile yarım çorba kaşığı da tuz koyarak, dödüklü tencerenin kapağını kapatmalıdır.

2 Sonra tencereye yüksek hararete ateş vererek, üstündeki dödük yukarıya doğru oynayıp da bol buhar ve ısılk gibi sesler çıkarmaya başladıktan sonra hesap edilmek üzere kapuskayı, yarıya kadar azaltılmış ateşte 50 dakika pişirmeli ve ateşten alarak, buharını boşalttıktan sonra servis yapmalıdır.

NOT: Bazı lahana cinsleri fazla su salmaları sonucu suluca olmaktadır. Bu durumda kapuskayı bir süre kapaksız kaynatarak bir kısmı suyunun buharlaşmasını sağlamalıdır.