



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NAZLI KAPUSKA

- 1 adet küçük beyaz lahana
- 2 adet kuru soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 1 çay bardağı su
- 1 çorba kaşığı pirinç
- 1 çay bardağı sıvıyağ
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı pul biber

Kalın yapraklı olması tercih edilen lahana, ince ince kıyılır. Soğanlar yarım daire şeklinde doğranır. Sarımsaklar ezilir. Salça ve su karıştırılır. Tencereye sıvıyağ konur, sırasıyla soğan, sarımsak, lahana, yıkanmış pirinç, salça, pul biber ve tuz bırakılır. Orta ateşe yerleştirilir kapak kapatılır. 5 dakika sonra ateş kısılır ve ağır ağır 1 saat pişirilir. Ateş kapatılır, 10 dakika bekletilir. Sonra kapak açılır, karıştırılır ve servise sunulur.