



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## NOHUTLU KAPUSKA

### Malzemeler:

- 1 küçük lahana
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 çay bardağı pirinç
- 200 gr kıyma
- 1 adet iri kuru soğan
- 1 çorba kaşığı salça
- 6 çorba kaşığı sıvı yağ
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 2 su bardağı su

### Yapımı:

İnce doğranmış soğan ve yağ kavrulur. Kıyma katılır. Kıyma suyunu bırakıp, çekince salça eklenir. Daha sonra çiğ, ince kıyılmış lahana ilave edilir. 5 dakika kadar kavrulur. Üzerine tuz serpilir, yıkanmış pirinç ve nohut katılır. En son sıcak su konur. Tencerenin kapağı kapalı olarak, orta ateşte 35-40 dakika pişirilir.

[ML® Kapuska için tıklayın](#)

---