



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VEJETARYEN KAPUSKA

- 1 kilogram lahanaya
- 2 kaşık sıvı yağ
- 1 adet soğan
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı bulgur ya da pirinç
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı karabiber
- 3 su bardağı kaynar su

Sıvı yağı tencereye koyun, soğanı ve domates salçasını sırayla kavurun. Üzerine lahanayı doğrayıp, iyice karıştırın. Tencerenin kapağını kapatın. Kısık ateşte pişirmeye başlayın.

İlk 15 dakika kendi suyunu çekerek pişmesine izin verin. Daha sonra 3 su bardağı kaynar su ekleyin. Tuz, pul biber ve karabiber de ekledikten sonra kullanacağınız bulgur ya da pirinç ilave edin. Tencere kaynamaya başlayınca, kapağını kapatın.

20-25 dakika daha kısık ateşte pişirin ve kapuska yemeğiniz hazır. İstedığınız zaman servis edebilirsiniz.

