



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KAPUSKA

- 1 Küçük boy beyaz gevrek yapraklı lahana
- 3/4 Su bardağı zeytinyağı
- 1 Limon
- 3 Orta boy soğan
- 1 Çay kaşığı kırmızı pul biber
- 2 Çorba kaşığı pirinç
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Tatlı kaşığı şeker

Tencereye ince doğranmış soğan, tuz ve yağ koyarak hafif hararetle ısıda ağzını kapatarak 5 dakika pişiriniz. 3 su bardağı su, şeker, biber ve pirinci katarak 15 dakika pişiriniz. Lahanaı ayıklayıp, yıkayınız. Yaprağın kalın damarlarını çıkartıp geri kalan kısmı üst üste koyarak kıyınız. Tencereye yarım limon suyu ile beraber ilave edip yumuşayınca kadar pişiriniz. Soğutarak servis tabağına boşaltıp limonla servis yapınız.

[ML® Kapuska için tıklayın](#)