

Etli Kapuska

Süre: 1 Saat dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 15 dakika
>> **Pişirme Süresi:** 45 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 4-6 kişilik

Malzemeler:

- 500 g dana kuşbaşı
- 1 büyük soğan, yemeklik doğranmış
- 1 havuç, rendelenmiş
- 2 diş sarımsak, ezilmiş
- 1 domates, rendelenmiş
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- Yarım orta boy beyaz lahana
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 su bardağı sıcak su
- 1 tatlı kaşığı tuz, karabiber ve isteğe bağlı pul biber

Ön Hazırlık:

Lahananın sert göbek kısmını çıkarıp yapraklarını lokmalık, çok ince olmayacak şeritler halinde doğrayın. Havuç rendelenmiş, soğan ve sarımsak hazır olsun. Etleri pişirmeden önce kâğıt havluyla kurulayın; ıslak et tencerede kızarmak yerine suyunu salar.

Yapılışı:

1. Eti renk aldırın:

- Geniş tabanlı tencerede zeytinyağını ısıtın. Kuşbaşı eti tek kat halinde ekleyin; tencere küçükse iki partide kavurun.
- Etin dışı renk alınca soğanı ilave edin. Soğan yumuşayınca havuç ve sarımsağı ekleyip kısa süre çevirin.

2. Domatesli tabanı kurun:

- Salçayı tencerenin boş bir kenarında 30-40 saniye kavurup et ve sebzelerle karıştırın. Rendelenmiş domatesi, tuzu ve karabiberi ekleyin.
- Sıcak suyu dökün, kapağı kapatın ve etler çatal batacak kadar yumuşayana dek kısık-orta ateşte pişirin.

Kiraz'ın Mutfağı

3. Lahanayı ekleyin:

- Lahanayı birkaç seferde tencereye koyun; her eklemede karıştırıp hafifçe sönmesini bekleyin. Pul biber kullanacaksanız bu aşamada ekleyin.
- Kapağı kapalı biçimde lahana yumuşayana kadar pişirin. Dibe tutmaması için arada kontrol edin; gerekirse az miktarda sıcak su ilave edin.

4. Dinlendirin:

- Et ve lahana yumuşayınca tuzunu kontrol edin. Tencereyi ocaktan alıp kapağı kapalı 5-10 dakika dinlendirin; hemen karıştırmak lahanayı ezebilir.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Kapuska sulu bir çorba gibi olmamalı; lahana parlak ve yumuşak, et ise kolayca çiğnenebilir kalmalıdır. Lahana fazla suyunu saldıysa son birkaç dakikayı kapağı açık pişirin. Et henüz sertken lahanayı eklemeyin; lahana gereğinden fazla yumuşar.

Servis Önerisi:

Sıcak servis edin; yanında sade pilav veya ekmek sunabilirsiniz. Pul biber miktarını sofradaki kişilerin damak tadına göre ayarlayın.

Saklama:

Artanı iki saat içinde sığ kaplara alıp buzdolabına kaldırın ve 3 gün içinde tüketin. Yeniden ısıtırken yalnız yiyeceğiniz porsiyonu, az su ekleyerek iyice ısıtın.

>> **İpucu:** Lahanayı ete ancak et yumuşadıktan sonra ekleyin; böylece lahana ezilmeden pişer.

Kiraz'ın Mutfağı