



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Kapuska

Kapuska



1 cavola piccola  
250 gr. carne macinata  
2 carote  
2 cipolle secche  
1 bicchierino d'olio vegetale  
1 manciata di riso  
2 cucchiari salsa di pomodoro  
1 cucchiaino salsa di pepe  
1,5 cucchiaini di sale  
1,5 bicchieri d'acqua

- # Olio vegetale si mette nella pentola e dopo aver riscaldato si aggiunge la carne macinata e si arrossisce con mescolare.
- # Sopra si aggiungono le cipolle tagliate in fine e dopo aver cucinato le cipolle si aggiunge carota e riso.
- # Si aggiungono le salse . Poi si mescola e si aggiungono cavola mezza bollita insieme con sale.
- # Dopo aver cucinata tutti i materilai insieme per 15 minuti si levano dal fuoco.
- # Si porta al tavolo in caldo.

**Nota:** Si porta al tavolo in caldo.