



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ KAVUT ÇORBASI (ARTVİN)

<https://www.artvinkafkas.com>

2 kaşık kavurma  
1 bardak kavut unu  
5 bardak su  
2 bardak süt  
Tuz

Tencereye 2 kaşık kavurma konur. 1 bardak kavut unu ilave edilir. 5 bardak su ilave edip karıştırarak kaynatılır. ateşi kısip 10 dakika kaynatılır. 2 bardak süt ve 1 kaşık tuz atıp bir iki taşım daha kaynatıp ateşten indirilir.

Not: Kavut, buğday, arpa, mısır, yulaf, bakla, kabak çekirdeğinin bir sacda kavrulur ve değirmende öğütülmesi sonucu elde edilen bir undur. Bundan yapılan yiyecekler de hem lezzetli hemde sağlıklıdır.