



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## KAVUT ÇORBASI (GÜMÜŐHANE)

Tereyağında kavut üç dört dakika kavrulur, soğuk su ilave edilir. Kavurma varsa ince ince kıyıp eklenir, kaynatılır.

Not: Fırında kavrulmuş, öğütölmüş ve elenmiş buğdaya "Kavut" denir.

---