



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAVUT (TRABZON)

Dr. Mustafa Duman

Kavrulmuş arpa unundan yapılan ve balla ya da tereyağılı şerbetle yenilen tatlı lapaya **kavut** denir. Daha çok Trabzon yöresinin arpa yetiştirilen yüksek köylerinde yapılır. Yapılışı **kuymak** gibidir. Kavut, lapa kıvamını alınca ocaktan indirilir ve yağ tavasında hazırlanan tereyağılı şerbet kavutun ortasında açılan çukura dökülür. Kaşıkla bu şerbete bana bana yenir. Ya da kavutun üzeri kaşıkla pürtüklenir ve bu pürtükler balla doldurularak karıştırılıp, kaşıkla yenir.