

پاستای اسفناج



خانم خرگوشه دوست داشت وقتی بچه‌های خواهرش به خانه‌ی او می‌آیند، با غذای تازه‌ی او خوش حال شوند. او کتاب آشپزی‌اش را ورق زد و اسم غذاها و عکس‌هایشان را بررسی کرد. چشمش به یک غذا با اسفناج افتاد. دهانش آب افتاد و تصمیم گرفت آن را برای ناهار درست کند. مقداری اسفناج و ریحان تازه را خرید کرد. بعد یک جبه سیر را رنده کرد و با روغن داخل قابلمه ریخت. سیر را کمی تفت داد و اسفناج و ریحان خرد شده را هم اضافه کرد. بوی سیر در خانه پیچیده بود و همه را بیشتر گرسنه می‌کرد. وقتی مواد کمی سرخ شد، آن‌ها را کنار گذاشت. بعد داخل یک قابلمه آب ریخت. وقتی آب جوش آمد، پاستاها را اضافه کرد. پاستاها که کامل پختند و نرم شدند، کمی از آب آن برداشت و ریخت داخل یک ظرف. بعد مقداری پنیر خامه‌ای، نمک و فلفل هم در ظرف ریخت و آن‌ها را مخلوط کرد. در مرحله‌ی بعد، پاستا را آبکش و با سبزی‌های سرخ شده و پنیر مخلوط کرد. پاستای اسفناج آماده بود. در کتاب نوشته بود که این غذا به دلیل داشتن اسفناج برای چشم‌ها و قلب و مغز مفید است. بچه‌های عزیز، شما هم می‌توانید با کمک بزرگ‌ترتان این غذای خوش‌مزه را درست کنید.



چی لازم داریم؟

پاستا ۲۵۰ گرم

اسفناج و ریحان تازه ۲۵۰ گرم

پنیر خامه‌ای به میزان لازم

نمک و فلفل به میزان لازم

سیر یک یادو جبه

