



سوپ شلغم کانگورو



مرجان اسماعیلی

بچه کانگورو هوس سوپ شلغم کرده بود. مادر کانگورو او را گذاشت توی کیسه اش و با هم رفتند توی جنگل دنبال شلغم و سیب زمینی گشتند. بعد برگشتند خانه و با هم سوپ درست کردند. چه طوری؟

اول سیب زمینی و شلغم را خرد کردند و داخل قابلمه ریختند و یک لیوان آب به آن اضافه کردند. بعد از اینکه سیب زمینی و شلغم پختند کمی رشته سوپ، نمک، فلفل و ادویه اضافه کردند. در قابلمه را گذاشتند تا رشته ی سوپ هم پخته شود.

سوپ که آماده شد، بویش همه جا پیچیده بود. بچه کانگورو خیلی گرسنه بود. برای همین، زود از توی کیسه پرید بیرون و یک کاسه سوپ شلغم خورد.

شلغم برای سرماخوردگی و تقویت بدن خیلی خوب است. این سوپ را درست کنید تا در فصل سرما مریض نشوید.



چی لازم داریم؟

سیب زمینی متوسط یک عدد

شلغم کوچک چهار عدد

رشته ی سوپ به اندازه لازم

نمک و فلفل و ادویه به میزان لازم

