



## یک سالاد قرمز



مادر سهیل چند تالبر را داخل قابلمه آب پز کرد. بعد که لبوها پختند آن‌ها را پوست گرفت. چند تا هویج هم رنده کرد. بعد مقداری کاهورا خرد کرد و همه مواد را مخلوط کرد. مقداری سس مایونز، آبلیمو و نمک و فلفل هم اضافه کرد و مواد را حسابی باهم قاتی کرد. سهیل که تازه مشق‌هایش تمام شده بود به آشپزخانه آمد و دید که مادرش برای پیش‌غذای شام یک سالاد قرمز رنگ خوش مزه درست کرده. مادر مقداری سالاد لبو را داخل ظرف ریخت. سهیل این سالاد را خیلی دوست داشت و آن را تا آخر خورد. بچه‌ها لبو برای فصل سرما خیلی خوب است چون خاصیت‌های زیادی دارد. اگر مادر تان لبو درست کرد یادتان باشد که حتما بخورید.

### چی لازم داریم؟

لبو: دو عدد متوسط

هویج: دو عدد

کاهو: نصف یک عدد

سس مایونز: به میزان دلخواه

آبلیمو: به میزان لازم

نمک و فلفل: به میزان لازم

