

سالاد رنگی رنگی



مادر هلیا چند تالبور اتوی قابلمه گذاشته بود که پیزد. هلیا از مادرش پرسید که می خواهد با لبوها چه غذایی درست کند؟ مادر گفت: یک سالاد خوش مزه قرمز! وقتی لبوها پخت و سرد شد مادر از هلیا خواست که آن ها را مکعبی خرد کند. بعد مادر یک هویج رارنده کرد و با لبوها قاتی کرد. مقداری انار، پنیر و نعناع هم اضافه کرد. حالا نوبت سس سالاد بود. مادر مقداری سس مایونز، آبلیمو و نمک و فلفل را با هم مخلوط کرد و به سالاد اضافه کرد. سالاد قرمز خیلی خوش مزه به نظر می رسید. هلیا از آن مزه کرد و خیلی خوشش آمد. سروکله لبو توی فصل زمستان پیدا می شود و خیلی از مادرها با آن غذا درست می کنند چون لبو خیلی خاصیت دارد مثلا برای قلب و مغز ما مفید است.

چی لازم داریم؟

- لبو: دو عدد متوسط
- هویج: یک عدد متوسط
- پنیر: به میزان لازم
- انار: یک پیمانه
- نعناع: به میزان دلخواه
- سس مایونز: به میزان لازم
- نمک و فلفل: به میزان لازم
- آبلیمو: به میزان لازم

