



سوخاری خوشمزه کلم

پوریا که از بازی فوتبال با بچه‌ها خسته شده بود وقتی به خانه برگشت حسابی گرسنه‌اش بود. او از مادرش خواست یک خوراکی مخصوص برایش درست کند. مادرش کمی فکر کرد و بعد یک گل کلم را آورد و شست. بعد آن را داخل قابلمه کمی جوشاند تا نرم شود. وقتی گل کلم آماده شد آن را کنار گذاشت تا سرد شود. بعد پوریا کمک کرد و توی یک کاسه مقداری آرد، نمک، فلفل، زرد چوبه و دو عدد تخم مرغ ریخت. مادر همه مواد را خوب مخلوط کرد و گل کلم را خرد کرد و داخل آن‌ها ریخت. وقتی گل کلم‌ها با مواد قاتی شدند از تکه‌های گل کلم‌ها برداشت و آن‌ها را کم‌کم داخل ماهیتابه سرخ کرد. حالا خوراک مخصوص آماده بود! پوریا سس قرمز را هم آورد تا با این خوراک خوش‌مزه بخورند. او از این غذا خیلی خوشش آمد و از مادرش تشکر کرد. گل کلم کلی ویتامین و پروتئین دارد و برای بدن ما خیلی مفید است.

چی لازم داریم؟

گل کلم متوسط: یک عدد

آرد: به میزان لازم

تخم مرغ: ۲ عدد

نمک و فلفل و ادویه: به میزان لازم

