



سالاد تخم مرغ و جعفری

مامان سحر داشت تخم مرغ های آب پز را پوست می گرفت. سحر که تازه از مدرسه رسیده بود لباس هایش را عوض کرد و به آشپزخانه رفت. سحر از مادرش پرسید که قرار است چه غذایی درست کند؟ مادر سحر گفت: اگر صبر کنی می فهمی. بعد تخم مرغ ها را به سحر داد تا با چنگال خرد کند. مادر چند عدد گوجه را هم خرد کرد. بعد هم مقداری جعفری و چند عدد خیارشور ریز کرد. وقتی تخم مرغ ها خوب له شدند مادر همه مواد را به آن ها اضافه کرد. بعد کمی سس مایونز و نمک و فلفل هم داخل مواد ریخت و خوب هم زد. سالاد تخم مرغ آماده بود! مادر به سحر گفت: این هم یک عصرانه مقوی و خوش مزه! سحر این سالاد خوش مزه را دوست داشت. بچه ها تخم مرغ برای بدن ما خیلی مفید است چون کلی ویتامین و پروتئین و آهن دارد. شما می توانید برای ساندویچ مدرسه از این سالاد استفاده کنید.



چی لازم داریم؟

تخم مرغ آب پز: ۳ عدد

جعفری تازه: کمی

گوجه فرنگی: ۲ عدد کوچک

خیارشور: به میزان دل خواه

نمک و فلفل: به میزان لازم

سس مایونز یا ماست چکیده: به میزان دل خواه

