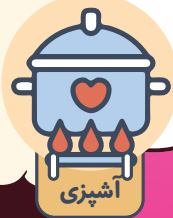


## سوپ خوش مزه



مامان و بابای مونا به یک سفر کاری رفته بودند. خاله مهین، یک روز مونا را دعوت کرد تا با هم به سینما بروند. وقتی از سینما برگشتند قرار شد با هم سوپ درست کنند چون هوا خیلی سرد بود. خاله از مونا خواست تا چند عدد هویج، کدو و سیب زمینی را بشوید. بعد آن‌ها را ریز کردند و داخل قابلمه ریختند. مقداری نمک و فلفل و ادویه هم به مواد اضافه کردند و چند دقیقه تفت دادند. بعد مقداری آب اضافه کردند تا مواد کم‌کم بپزد. وقتی مواد پخت، مقداری برگ کرفس اضافه کردند تا چند دقیقه دیگر هم مواد بپزد. در آخر کمی آبلیمو هم به سوپ اضافه کردند. هوا خیلی سرد بود و این سوپ خوش مزه حسابی می‌چسبید. بچه‌ها سوپ سبزیجات کلی ویتامین دارد و توی فصل سرما می‌تواند از بدن ما محافظت کند.

### چی لازم داریم؟

کدو: یک عدد

هویج: ۲ عدد

سیب زمینی: یک عدد متوسط

برگ کرفس: ۲ پیمانه

نمک و فلفل و ادویه: به میزان لازم

آبلیمو: به میزان دل‌خواه

