



سالاد قرمز خوش مزه!

آن روز ستایش خانه‌ی مادر بزرگش بود. مادر بزرگ داشت توی آشپزخانه سالاد درست می‌کرد. ستایش پیش مادر بزرگ رفت تا ببیند چه سالادی قرار است درست کند. مادر بزرگ لبخند زد و گفت: یک سالاد قرمز و خوش مزه! مادر بزرگ نخودهای پخته را داخل ظرف ریخت، بعد لبوها را ریز و به نخود اضافه کرد. از ستایش خواست تا خیارهایی را که توی ظرف بود، بیاورد. بعد آن‌ها را هم خرد کرد و به مواد اضافه کرد. کمی روغن زیتون و آب لیمو هم به سالاد اضافه کرد و مواد را خوب هم زد. بعد هم برای تزئین سالاد، کمی نعناع تازه و تخم‌ی آفتاب گردان روی آن ریخت. ستایش منتظر بود تا زودتر این سالاد خوش رنگ را بخورد.

بچه‌ها، تافصل لبو تمام نشده است، این سالاد را با کمک مادر تان درست کنید، چون لبو و نخود برای تقویت بدن خیلی خوب است.



چی لازم داریم؟

لبو، دو عدد متوسط

خیار، یک عدد

نخود پخته، یک پیمانه

روغن زیتون و آب لیمو، به میزان لازم

نعناع تازه، به میزان دل خواه

تخم‌ی آفتاب گردان، به میزان دل خواه

