



سوپ لوبیا سفید



خانم سنجابه آن روز عصر مهمان داشت. برای همین، از قبل یک پیمانه لوبیا سفید را داخل آب گذاشته بود تا خیس بخورد. او ساعت را نگاه کرد. دو ساعت دیگر مهمان‌ها می‌رسیدند. برای همین دست به کار شد. اول یک پیاز را ریز و سرخ کرد، بعد کمی نمک و فلفل و ادویه اضافه کرد. پس از اینکه پیاز سرخ شد، لوبیاها را داخل قابلمه ریخت و مقداری آب روی آن ریخت و در قابلمه را بست تا لوبیاها بپزند. یک سیب زمینی و هویج را هم خرد کرد. پس از یک ساعت که لوبیاها پختند، هویج و سیب زمینی را اضافه کرد، بعد هم کمی جعفری خرد شده به آن افزود. بعد از اینکه همه‌ی مواد پخته شد، خانم سنجابه سوپ خوش مزه را داخل ظرف ریخت. تا مهمان‌ها برسند، دوید و رفت که یک نوشیدنی خنک هم آماده کند. او شربت آلبالویی را که مادرش درست کرده بود، آورد. کمی داخل آب ریخت و هم زد. حالا میز خانم سنجابه آماده بود. غذای خانم سنجابه، هم خوش رنگ بود و هم مقوی، چون لوبیا سفید برای بدن فایده‌های زیادی دارد، مثلاً برای پوست و مو و دندان‌ها مفید است. شربت آلبالو هم که در فصل گرما بدن را خنک نگه می‌دارد.

چی لازم داریم؟

لوبیا سفید، یک پیمانه

سیب زمینی، یک عدد

پیاز، یک عدد

هویج، یک عدد

جعفری، به میزان لازم

ادویه و نمک و فلفل، به میزان لازم

