



کوکوی لوبیاسبز!



آن روز قرار بود مادر برای بچه ها کوکوی لوبیاسبز درست کند. سارا و امیر این غذا را خیلی دوست دارند. آن ها به مادر قول داده بودند که در آشپزی کمکش می کنند.

سارا لوبیاسبزها را شست و ریز کرد. امیر هم کمی آرد آماده کرد. مادر قابلمه را آورد و لوبیاسبزها را داخل آن ریخت تا با آب بپزند. بعد یک پیاز را خرد و داخل ماهیتابه سرخ کرد. بعد از اینکه آب لوبیاها خشک شد، آن ها را به پیاز اضافه کردند و کمی ادویه و نمک و فلفل اضافه کردند. بعد تخم مرغ ها را هم به مواد اضافه کردند و با کمی آرد خوب مخلوط کردند. بعد مادر مواد را داخل ماهیتابه سرخ کرد. سارا گفت تا کوکو آماده شود، برویم کاهوسکنجبین بخوریم، هوا خیلی گرم است. آن ها با هم کاهوسکنجبین خوردند و منتظر شدند تا کوکوها بپزند.

آیا می دانستید لوبیاسبز آهن دارد و برای دستگاه گوارش هم مفید است؟ کاهوسکنجبین هم که در هوای گرم باعث خنک شدن بدن می شود.



چی لازم داریم؟

لوبیاسبز، یک پیمانه

تخم مرغ، سه عدد

آرد، به میزان لازم

پیاز، یک عدد

ادویه و نمک و فلفل، به میزان لازم

