

خوراک اسفناجی



بچه‌های عزیزی که عاشق آشپزی هستید و همیشه کنار مامان‌ها یا تان دوست دارید غذاهای خوش‌مزه و ساده درست کنید، امروز می‌خواهیم یک غذای جدید معرفی کنیم.



خانم‌ارد که اسفناج خیلی دوست داشت، چون می‌دانست که کلی ویتامین و آهن دارد و برای بدن مفید است. برای همین تصمیم گرفت شام یک غذای خوش‌مزه با اسفناج درست کند.

اول یک قابلمه آب گذاشت روی گاز تا جوش بیاید. بعد پاستاها را داخل آن ریخت تا بپزد. سپس اسفناج‌ها را خرد کرد و با کمی سیرتفت داد. وقتی پاستا پخت، آن‌ها را آبکش کرد و کنار گذاشت. چند قاشق پنیرخامه‌ای داخل یک ظرف ریخت و مقداری نمک و فلفل و آب گرم به آن اضافه کرد تا سس درست کند. بعد اسفناج‌ها، پاستا و سس را با هم مخلوط کرد و داخل قابلمه ریخت تا دم بکشد. وقتی پاستا آماده شد، آن را داخل ظرف ریخت و شام خوش‌مزه‌اش را خورد.

چی لازم داریم؟

پاستا، سه پیمانه

اسفناج، یک دسته

سیر، به میزان دل‌خواه

پنیرخامه‌ای، به میزان لازم

نمک و فلفل، به میزان لازم

