



پاستای اسفناج

مامان و بابا و هانی، اسفناج خیلی دوست داشتند، چون می دانستند که کَلّی ویتامین و آهن دارد و برای بدن مفید است. برای همین تصمیم گرفتند بعد از دو هفته، شام یک غذای خوش مزه با اسفناج البته نه اسفناج خالی، بلکه با ماکارونی فرم دار درست کنند. مامان اول یک قابلمه آب گذاشت روی گاز تا جوش بیاید. هانی همه ی این ها را نگاه می کرد تا وقتی بزرگ شد، خودش هم پاستا درست کند.

بعد ماکارونی فرم دار یا همان پاستا ها را داخل آن ریخت تا بپزد. سپس اسفناج ها را خرد کرد و با کمی سیر تفت داد. وقتی پاستا پخت، آن ها را آبکش کرد و کنار گذاشت. این کار برای بچه ها خطرناک است، پس کنار ایستاد و تماشا کرد. مامان چند قاشق پنیر خامه ای داخل یک ظرف ریخت و مقداری نمک و فلفل و آب گرم به آن اضافه کرد تا سس درست کند. بعد اسفناج ها و پاستا و سس را با هم مخلوط کرد و داخل قابلمه ریخت تا دم بکشد. وقتی پاستا آماده شد، آن را داخل ظرف ریخت. به به چه بوی خوبی!



چی لازم داریم؟

ماکارونی فرم دار (پاستا)، سه پیمانه

اسفناج، یک دسته

سیر، به میزان دل خواه

پنیر خامه ای، به میزان لازم

نمک و فلفل، به میزان لازم

