

املت عدس



آشپزی



اسمبلی

ثنا کو چولو داشت با اسباب بازی هایش بازی می کرد که مادرش به او گفت: «برای ناهار می خواهم یک غذای جدید درست کنم.» ثنا خوش حال شد و گفت: «پس من هم می آیم کمک.» ماما مقداری عدس داخل قابلمه ریخت و گذاشت که بپزند. بعد به ثنا کو چولو گفت کمی نعناع و جعفری تازه از داخل یخچال بیاورد. ماما سبزی ها را خرد کرد و داخل یک کاسه ریخت. بعد تخم مرغ ها را هم شکست و مقداری نمک و فلفل به مواد اضافه کرد و آن ها را خوب مخلوط کرد. بعد از اینکه عدس ها خوب پخته و آب آن ها خشک شد، آن ها را داخل کاسه ریخت و هم زد. ثنا کو چولو یک ماهیتابه آورد. ماما کمی رب گوجه داخل ماهیتابه ریخت و رب را با روغن تفت داد. بعد مواد را داخل ماهیتابه ریخت تا بپزند. وقتی یک طرف املت سرخ شد، آن را برگرداند تا طرف دیگر هم سرخ شود.

غذا که آماده شد، عطرش همه جای خانه را پر کرد. ماما گفت: «این غذا هم خوش مزه و هم مقوی است، چون عدس دارد. عدس آهن دارد و برای بچه ها خیلی خوب است.» ثنا که دهانش آب افتاده بود، زود میز را چید تا این املت خوش مزه و مقوی را با هم بخورند.

چی لازم داریم؟

عدس، یک پیمانه

تخم مرغ، دو عدد

نعناع و جعفری تازه، به میزان دل خواه

رب گوجه، به میزان لازم

نمک و فلفل، به میزان لازم

