

یک غذای خوش مزه



آن روز، نازنین با مادرش به میوه فروشی رفته بود. مادر تا چشمش به ساقه های بلند کرفس افتاد، گفت: «به به! فردا یک خوراک کرفس خوش مزه درست می کنم!» نازنین خیلی کرفس دوست داشت، برای همین خوش حال شد. روز بعد مادر یک پیاز را ریز کرد و درون ماهیتابه ریخت. بعد مقداری نمک و فلفل و ادویه اضافه کرد. وقتی پیاز سرخ شد، کمی رب و بعد کرفس ها را هم داخل ماهیتابه ریخت. وقتی کرفس کمی سرخ شد، لوبیاهایی را که از قبل پخته بود، به مواد اضافه کرد و یک لیوان آب داخل ماهیتابه ریخت تا غذا خوب بپزد. وقتی غذا آماده شد، نازنین بالذت غذایش را خورد. مادرش هم برایش توضیح داد که کرفس یکی از سبزی های پرخاصیت است؛ مثلاً برای کبد خیلی مفید است و باعث پاک سازی خون می شود.



چی لازم داریم؟

کرفس، یک عدد

لوبیای پخته، یک پیمانه

پیاز، یک عدد

نمک و فلفل و ادویه، به میزان لازم

رب گوجه، به میزان لازم

