



یک سالاد مقووی

نیما تازه از کلاس کاراته برگشته بود و خیلی گرسنه بود. برای همین از مادرش خواست که اگر می‌تواند، برایش یک عصرانه‌ی فوری درست کند. مادر مقداری قارچ را خرد کرد و با کره تفت داد. یک سیب زمینی آب‌پز را هم نگینی خرد کرد. بعد قارچ‌ها و سیب‌زمینی را مخلوط کرد و چند تا خیارشور هم ریز و به مواد اضافه کرد. همچنین، مقداری سس مایونز و نمک، فلفل و آب‌لیمو را با هم مخلوط و به سالاد اضافه کرد. نیما این سالاد خوش‌مزه را خورد و از مادرش تشکر کرد. بچه‌ها! در این هوای گرم باید بیشتر سالاد بخوریم، چون هم برای بدن مفید است و هم غذایی ساده و سبک برای این فصل است.

چی لازم داریم؟

قارچ، به میزان لازم

خیارشور، دو عدد

سیب‌زمینی آب‌پز، یک عدد

آب‌لیمو و نمک و فلفل، به میزان لازم

سس مایونز، به میزان دل‌خواه

