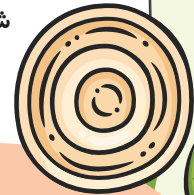


سوپ هویج



مامان داشت برای پری و پویا غذا درست می کرد. این دفعه می خواست برایشان یک سوپ هویج خوش مزه درست کند. پری و پویا که عاشق یادگرفتن غذاهای خوش مزه و ساده بودند، با دقت نگاه می کردند. مامان اول از همه چندتا هویج را ریز کرد و ریخت داخل قابلمه تا آب پز شوند. وقتی هویج ها کمی پختند، مقداری جو پرک، نمک، فلفل و ادویه هم داخل قابلمه ریخت. بعد از نیم ساعت، مقداری جعفری و گشنیز به مواد اضافه کرد. وقتی سوپ آماده شد، آن را درون کاسه ریخت و بچه ها را صدا کرد. بچه ها خیلی گرسنه بودند. آن ها سوپ خوش مزه ی مادرشان را خیلی دوست داشتند. راستی بچه ها! سوپ برای ما خیلی مفید است. سبزی های داخل سوپ کلی ویتامین و آهن دارند و به سیستم ایمنی بدن ما کمک می کنند. پری و پویا همان طور که سوپ خوش مزه را می خوردند و از مامان تشکر می کردند، گفتند دلمان برای سالاد ما کارونی تنگ شده است. مامان گفت: ان شاء... هفته ی بعد.



چی لازم داریم؟

هویج، دو عدد متوسط

جو پرک، چهار قاشق غذاخوری

جعفری و گشنیز، به میزان دل خواه

نمک و فلفل و ادویه، به میزان لازم

