



یک ساندویچ سالم و خوشمزه



یک روز عصر پاییزی زیبا که آرزو از مدرسه برگشت، حسابی گرسنه اش بود. آرزو از مادرش خواست که اگر ممکن است، یک ساندویچ خوشمزه برایش درست کند. مادر گفت می خواهی تو هم یاد بگیری؟ آرزو خندید و جواب داد: خیلی. مادر ابتدا چند سیب زمینی داد که آرزو خوب با آب بشوید بعد هم سیب زمینی و تخم مرغ را گذاشت توی قابلمه تا با کمی آب، آب پز شوند. آرزو با اجازه مادرش، سیب زمینی ها را پوست کند و بعد هم با گوشت کوب له کرد. مادر تخم مرغ ها را هم با چنگال له کرد. مقداری نمک، فلفل و شوید خشک به آن ها اضافه کرد. وقتی مواد خوب مخلوط شد، یک نان لواش را با قیچی به شکل های مستطیلی برش زد و از مواد آماده شده داخل آن ها گذاشت و نان ها را پیچید. بعد نان ها را داخل ماهی تابه سرخ کرد. وقتی دو طرف آن سرخ شد، ساندویچ ها آماده شدند.

آرزو این غذا را خیلی دوست داشت برای همین چند تا برای مدرسه اش کنار گذاشت.

بچه ها! ساندویچ های که مادرها درست می کنند بهترین و سالم ترین غذاها هستند. مثل این ساندویچ که کلی پروتئین دارد و برای شما که درس می خوانید مفید است.

چی لازم داریم؟

سیب زمینی دو عدد متوسط

تخم مرغ دو عدد

نمک و فلفل به میزان لازم

شوید به میزان لازم

نان لواش به میزان لازم

