



یک املت متفاوت

آن روز هلیا و مادرش قرار بود با کمک هم املت درست کنند. البته این املت با املت های دیگر که با گوچه درست می شود فرق داشت. هلیا منتظر بود تا زودتر املت جدید را امتحان کند. مادر پیاز و فلفل دلمه ای را خرد کرد. بعد هلیا تخم مرغ ها و مقداری جعفری را آورد. مادر تخم مرغ ها را داخل ظرفی شکست. بعد جعفری را هم خرد کرد و داخل ظرف ریخت. هلیا نمک و فلفل و ادویه را به مادر داد تا به مواد اضافه کند. مادر همه مواد را داخل تخم مرغ ها ریخت و خوب هم زد. بعد داخل ماهیتابه مقداری روغن ریخت و مواد را داخل آن ریخت. وقتی یک طرف آن سرخ شد آن را برگرداند. بعد از چند دقیقه املت جدید آماده بود. هلیا املت جدید را خیلی دوست داشت.

بچه ها فلفل دلمه ای یکی از سبزیجات مقوی است که برای قلب، چشم و پوست ما مفید است و کلی ویتامین دارد. فلفل دلمه ای توی این روزها که هوا دارد کم کم سرد می شود برای بدن ما لازم است.



چی لازم داریم؟

فلفل دلمه: یک عدد

پیاز: یک عدد

تخم مرغ: سه عدد

جعفری: به میزان لازم

نمک و فلفل و ادویه به میزان لازم

