



## یک خوراک مخلوط



امیرطاها تازه مشق‌هایش را تمام کرده بود و حسابی گرسنه‌اش بود. مادر داشت توی آشپزخانه غذا درست می‌کرد. امیرطاها با خودش فکر کرد که به مادرش کمک کند تا زودتر غذا درست شود. او به مادرش گفت: من هم می‌خواهم کمک کنم.

اجازه هست؟ مادر در حالی که لبخند می‌زد گفت: من پیاز و سیر را داخل ماهیتابه تفت می‌دهم. شما هم مقداری هویج رنده یا خرد کن. بعد هم خودش اسفناج‌های خرد شده را به سیر و پیاز داخل ماهیتابه اضافه کرد و هم زد. وقتی مواد کمی سرخ شد امیرطاها با اشاره مادرش یک پیمانه نخود را به دست او داد تا داخل غذا بریزد. بعد هم فلفل و نمک و ادویه را به مادرش داد. وقتی غذا آماده شد مادر آن را داخل ظرف ریخت. امیرطاها حسابی دهانش آب افتاده بود. او این غذا را خیلی دوست داشت. بچه‌ها نخود برای ما خیلی خوب است چون کلی ویتامین دارد و برای بدن ما مفید است.



چی لازم داریم؟

نخود پخته: یک پیمانه

هویج: یک عدد

اسفناج: یک پیمانه

سیر و پیاز: به میزان لازم

نمک و فلفل و ادویه به میزان لازم

