



## سالاد خوش مزه و خوش رنگ



مادر داشت لبوها را می شست. طاهاکه مشق هایش تمام شده بود رفت تا به مادرش کمک کند. طاهاکا بلمه را آورد و مادر لبوها را داخل آن ریخت و روی گاز گذاشت تا خوب بپزند. وقتی لبوها پخت و سرد شد مادر با کمک طاهاکا آن ها را پوست کند. بعد لبوها را خرد کرد و در ظرفی ریخت. مقداری نمک و فلفل و آلبیمو را هم با هم مخلوط کرد تا سس آن آماده شود. بعد مقداری پنیر را به شکل مکعبی خرد کرد و همه مواد را با هم مخلوط کرد. در آخر هم مقداری ریحان و گردو اضافه کرد. سالاد لبو آماده بود. طاهاکا این سالاد را خیلی دوست داشت. او از مادرش تشکر کرد و با هم سالاد را خوردند.

تو فصل سرما لبو یکی از غذاهای مقوی است. به قلب ما کمک می کند و انرژی ما را توی سرما بالا می برد. پس یادتان باشد این غذای مقوی را بخورید.

### چی لازم داریم؟

لبو: چهار عدد متوسط

ریحان یا نعنا: به میزان دلخواه

پنیر: به میزان دلخواه

نمک و فلفل: به میزان لازم

آلبیمو یا سرکه: به میزان لازم

گردو خرد شده: به میزان دلخواه

