



سالاد کلم و هویج

آرمان داشت مشق‌هایش را می‌نوشت که مادر از خرید برگشت. او به مادر کمک کرد تا خریدها را به آشپزخانه ببرد. مادر کلم و هویج خریده بود و می‌خواست یک سالاد خوش مزه درست کند چون هوا گرم شده و سالاد برای فصل گرم غذای خیلی خوبی است.

مادر کلم و هویج را شست. مقداری کشمش را داخل آب ریخت تا نرم شود. بعد کلم و هویج را خرد کرد. مقداری سس مایونز، نمک و فلفل و آبلیمو را مخلوط کرد و به کلم و هویج اضافه کرد. بعد کشمش‌ها را که خوب نرم شده بود به مواد اضافه کرد و همه مواد را مخلوط کرد.

سالاد خوش مزه و خوش رنگ آماده بود. وقتی پدر از سرکار آمد این سالاد را با نان‌ها را خوردند. بچه‌ها کلم و هویج کلی ویتامین دارند که برای سیستم ایمنی و دستگاه گوارش ما مفید هستند.



چی لازم داریم؟

کلم سفید کوچک: یک عدد

هویج: ۲ عدد

کشمش: ۳ قاشق غذاخوری

سس مایونز: ۳ قاشق غذاخوری

آبلیمو: یک قاشق غذاخوری

نمک و فلفل: به میزان دل‌خواه

