



آش عدس



آن روز مادر مونا مهمان داشت. قرار بود خاله و مادر بزرگ مونا به دیدن آن‌ها بیایند. مادر تصمیم گرفت برای عصرانه یک آش جدید درست کند. مونا هم خیلی خوش حال بود که خاله و مادر بزرگ به خانه‌شان می‌آیند. مادر سبزی آش را پاک کرد و از مونا خواست که آن‌ها را بشوید. بعد مادر مقداری عدس و برنج را که داخل دو ظرف از قبل خیس کرده بود آورد. او اول پیاز و سیر را ریز کرد و داخل قابلمه ریخت و سرخ کرد. مقداری زرد چوبه و فلفل هم اضافه کرد. بعد عدس و برنج را از آب کشید و داخل قابلمه ریخت و روی آن‌ها آب ریخت تا خوب بپزند. مونا سبزی‌های شسته را به مادر داد تا خرد کند. بعد از اینکه عدس و برنج پخته شد، مادر سبزی آش را هم اضافه کرد و در آخر مقداری نمک هم به آش اضافه کرد. بعد از چند دقیقه آش عدس آماده شد. وقتی مهمان‌ها رسیدند مادر آش را داخل ظرف ریخت و روی آن را با نعناداغ و کشک تزیین کرد. مونا این آش را خیلی دوست داشت.

بچه‌ها این آش خوش مزه به خاطر وجود عدس در آن خیلی مقوی است و کلی آهن دارد که برای بدن مفید است.

چی لازم داریم؟

عدس: یک پیمانه

برنج: یک پیمانه

سبزی آش: ۲۰ گرم

پیاز: ۲ عدد متوسط

سیر: چند حبه

زرد چوبه، نمک و فلفل: به میزان لازم

نعناداغ و کشک: به میزان دل خواه

