



سالاد نخودفرنگی



بچه‌ها هیچ می‌دانید هر فصل خوراکی‌های مخصوص خودش را دارد. مثلاً الان که بهار است فصل نخودفرنگی، توت، چاقاله بادام و میوه‌های بهاری است. مادر سامان هم همیشه با خوراکی‌های هر فصل غذاهای خوش مزه درست می‌کند. آن روز مادر تصمیم گرفته بود سالاد نخودفرنگی درست کند. سامان هم منتظر بود تا این غذای جدید را امتحان کند.

ابتدا مادر چند تاسیب زمینی و هویج و مقداری نخودفرنگی را جداگانه آب‌پز کرد. وقتی سیب زمینی و هویج پخت آن‌ها را کنار گذاشت تا سرد شود. بعد آن‌ها را مکعبی خرد کرد و داخل یک ظرف ریخت. سامان هم نخودفرنگی‌ها را که مامان پخته بود و سرد شده بود، آورد و داخل ظرف ریخت. مادر مقداری سس مایونز، نمک و فلفل هم اضافه و مواد را خوب با هم مخلوط کرد. بعد هم مقداری شوید خشک به سالاد اضافه کرد.

سامان این سالاد خوش مزه را خیلی دوست داشت.

بچه‌ها نخودفرنگی کلی ویتامین، کلسیم و آهن دارد و برای استخوان‌ها و سیستم ایمنی بدن مفید است پس از این خوراکی مقوی غافل نشوید!



چی لازم داریم؟

سیب زمینی: ۲ عدد متوسط

هویج: ۲ عدد متوسط

نخودفرنگی: یک پیمانه

سس مایونز: به میزان دل‌خواه

نمک و فلفل: به میزان لازم

شوید: به میزان دل‌خواه

