



سالاد سیب و خیار

هانیه داشت به مادر نگاه می کرد که سیب های قرمز را پوست می گرفت. هانیه پرسید: «برای چی سیبا رو ورق ورق می کنین؟» مادر گفت: «می خوام یک سالاد جدید درست کنم که تا حالا نخوردیم.» هانیه با تعجب گفت: «سالاد با سیب؟!» مادر خندید و گفت: «خیلی هم خوش مزه می شه.» بعد هم به هانیه گفت که ماست و سیر و نمک و فلفل را بیاورد. بعد سیب ها را داخل ظرف ریخت و چند تا خیار هم حلقه ای برید و اضافه کرد. کمی شوید و پیازچه را هم ریز کرد و به سالاد اضافه کرد. بعد از هانیه خواست که مقداری نمک و فلفل و سیر رنده شده را به ماست اضافه کند. وقتی سس آماده شد، آن را به سالاد اضافه کردند. مادر مقداری از سالاد را داخل ظرف ریخت تا هانیه امتحان کند. این سالاد خوش مزه ترین سالادی بود که هانیه خورده بود. بچه ها، با میوه های این فصل سالادهای زیادی می شود درست کرد. این سالادها برای روزهای گرم خیلی مفیدند. پس حتماً امتحان کنید.



چی لازم داریم؟

سیب: ۲ عدد

خیار: ۳ عدد

ماست: به اندازه ی لازم

نمک و فلفل: به اندازه ی لازم

سیر: یک حبه

شوید: به اندازه ی دلخواه

پیازچه: به اندازه ی دلخواه

