

آشپزی



خوراک بامیه مقوی



شهرزاد سلامت

مادر علی داشت آشپزی می کرد. علی رفت کنار گاز و به غذا نگاه کرد. مادر داشت پیاز سرخ می کرد. علی از مادرش پرسید: شام چی داریم؟ مادر گفت: اگه گفتی؟ علی به دوروبر نگاه کرد و ظرف بامیه ها را دید و با خوش حالی گفت: آخ جون بامیه! مادر خندید و گفت: اگه کمک کنی، زود درست میشه. بعد هم به علی گفت بامیه ها را بیاورد. وقتی پیاز سرخ شد مادر مقداری رب گوجه، نمک و ادویه اضافه کرد و مواد را تفت داد. بعد بامیه ها را هم اضافه کرد. بعد از چند دقیقه مقداری آب اضافه کرد. مادر از علی خواست که ظرف ها را آماده کند. بعد از ۴۵ دقیقه بامیه ها پخته بود. علی به مادر کمک کرد تا سفره شام را آماده کنند. علی خوراک بامیه را خیلی دوست داشت.

بچه ها بامیه کلی ویتامین دارد و برای استخوان های ما مفید است.

چی لازم داریم؟

بامیه: یک پیمانه

پیاز: یک عدد

آب: یک لیوان

رب گوجه: یک قاشق غذاخوری

نمک و ادویه: به میزان لازم

