



سالاد خیلی خوش رنگ

چی لازم داریم؟

لبو: متوسط ۳ عدد

تخم مرغ آب پز: ۱ عدد

پیازچه: به میزان دل خواه

ماست شیرین: ۳ یا ۴ قاشق غذاخوری

خیارشور: متوسط ۲ عدد

نمک و فلفل: به میزان لازم

پروانه تازه اسباب بازی هایش را از توی اتاق جمع کرده بود. مادرش توی آشپزخانه داشت لبهوهای پخته را ریزی می کرد. پروانه که بوی خوش لبورا شنیده بود به آشپزخانه آمد و تا چشمش به لبوها افتاد گفت: به به! لبو! مادر گفت: دخترم اول برو دست هایت را بشوی. دارم یک سالاد خوش مزه درست می کنم. مادر بعد از ریز کردن لبوها یک تخم مرغ آب پز هم خرد کرد و به ظرف اضافه کرد. بعد مقداری پیازچه و خیارشور هم ریز کرد و داخل ظرف ریخت. برای سس هم مقداری ماست شیرین پرچرب و نمک و فلفل را با هم قاتی کرد و به مواد اضافه کرد. وقتی همه مواد خوب قاتی شدند، سالاد خوش رنگ آماده بود. پروانه هم مثل پیمان این سالاد خوش رنگ و خوش مزه را خیلی دوست داشت.

بچه ها لبو خواص خیلی زیادی دارد. یکی از خواص آن تقویت ریه هاست که در زمان آلودگی هوا مهم است. این روزها که وضعیت هوای شهرمان خوب نیست بیشتر لبو بخورید.

