

سالاد اسفناج و گوجه و خیار

آشپزی



پروانه و پوریا که بازی شان تمام شد، به آشپزخانه رفتند. مادر داشت اسفناج خرد می‌کرد. پروانه گفت: «حسابی گرسنه‌ام شده!» مادر جواب داد: «غذا آماده است؛ دارم سالاد درست می‌کنم.» پروانه گفت: «پس من کمک می‌کنم تا زودتر آماده شود.» مادر از پروانه خواست گوجه و خیار بیاورد. بعد، خیارها را حلقه‌ای خرد و به اسفناج اضافه کرد. گوجه را هم ریز کرد و در ظرف ریخت. مادر از پروانه خواست سس مایونز را بیاورد. بعد سس را به سالاد اضافه و آن را خوب مخلوط کرد و کمی مغز تخمه آفتابگردان روی آن‌ها ریخت. پیمان هم از راه رسید. پروانه و پیمان کمک کردند تا سفره را بچینند. غذای مادر با سالاد حسابی خوش مزه بود. بچه‌ها! در فصل بهار، از سبزیجات و میوه‌های بهاری غافل نشوید؛ به خصوص اسفناج که ویتامین‌های زیادی دارد و برای تقویت سیستم ایمنی بدن و کم‌خونی خوب است.



چی لازم داریم؟

اسفناج خرد شده دو پیمانه

خیار حلقه‌ای یک پیمانه

گوجه خرد شده یک پیمانه

سس مایونز به میزان دلخواه

مغز تخمه

