



## خوراک کدو سبز

مادر داشت کدوها را خرد می کرد. پروانه رفت توی آشپزخانه و گفت: «حوصله ام سررفته. پیمان تکلیف داره، نمیدانم بازی کنیم.» مادر گفت: «پس بیاباهم غذا درست کنیم.» پروانه خوشحال شد و گفت: «آخ جون آشپزی.»

مادر از پروانه خواست یک پیاز و چند حبه سیر بیاورد. مادر پیاز را پوست کند و ریز کرد و داخل قابلمه ریخت. بعد هم پروانه زرد چوبه را آورد تا به پیاز اضافه شود.

مادر سیر را اضافه کرد و کمی تفت داد. بعد کدوهای خرد شده را اضافه کرد و تفت داد. وقتی کدوها سرخ شد، مادر گوجه ها را پوست کند و ریز کرد. گوجه ها که به قابلمه اضافه شد، نوبت نمک و فلفل بود. مادر همی این مواد را باهم مخلوط کرد و در قابلمه را گذاشت. بعد از ۲۰ دقیقه خوراک آماده بود. پروانه رفت که پیمان را صدا بزند حتما بعد از مشق نوشتن حسابی گرسنه اش بود. خوب است بدانید خوراک کدو و یکی از غذاهای خوش مزه تابستانی است که برای قلب و چشم های ما مفید است.



### چی لازم داریم؟

سیر: چند حبه

کدو: ۳ عدد متوسط

زرد چوبه: به میزان لازم

گوجه: ۳ عدد

نمک و فلفل: به میزان لازم

پیاز: یک عدد

