



ساندویچ مرغ خوش مزه



آن روز عصر قرار بود پیمان و پروانه با عموم محمود و بچه هایش به پارک بروند. مادر داشت برایشان ساندویچ درست می کرد. او سینه ی مرغ را آب پز کرد. بعد آن را با چنگال ریش ریش و مقداری نمک و فلفل به مرغ اضافه کرد. پروانه و پیمان نان ها را تکه تکه بریدند. مادر مرغ ها را روی نان گذاشت. بعد مقداری گوجه و خیارشور و کاهو روی آن گذاشت و ساندویچ ها را آماده کرد. پیمان و پروانه ساندویچ ها را داخل نایلون گذاشتند و آماده شدند تا عموم محمود برسد. آن روز به پیمان و پروانه خیلی خوش گذشت چون خیلی وقت بود که با بچه های عموم محمود بیرون نرفته بودند.

بچه ها هر وقت بیرون می روید از غذاهای خانگی استفاده کنید چون هم سالم و هم خوش مزه و مفید هستند.

چی لازم داریم؟

سینه مرغ: ۲۵۰ گرم

گوجه: ۳ عدد

خیارشور: به میزان دل خواه

کاهو: به میزان دل خواه

نمک و فلفل: به میزان لازم

