

خوراک قارچ مقوی



شهرزاد سلامت

آن روز عصر قرار بود دایی ماهان پیش بچه‌ها بیاید. مادر داشت برای عصرانه یک خوراکی خوش مزه و مقوی درست می‌کرد. او پیازها را داخل قابلمه سرخ کرد. بعد مقداری قارچ و فلفل دلمه‌ی سبز و قرمز را به آن‌ها اضافه کرد. وقتی مواد تفت داده شدند مقداری زرد چوبه و نمک و فلفل اضافه کرد. بعد از یک ربع که مواد کاملاً پخت، خوراک قارچ آماده شد. مادر آن را داخل ظرف ریخت و برای بچه‌ها و دایی ماهان آورد. بچه‌ها با دایی ماهان این خوراک خوش مزه را خوردند و کلی به آن‌ها خوش گذشت. بچه‌ها قارچ خواص زیادی دارد و برای تقویت سیستم ایمنی بدن خوب است.



چی لازم داریم؟

قارچ: ۲۵۰ گرم

پیاز: یک عدد

فلفل دلمه: ۲ عدد

زرد چوبه: به میزان دلخواه

نمک و فلفل: به میزان لازم

تصویرگری: استودیو شهرآرا

