



کوکوی خوش مزه

لویاسبز خرد شده:
۴۰۰ گرم



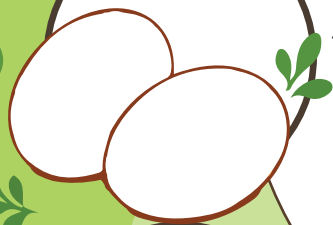
هویج خرد شده:
۲ عدد متوسط



سیب زمینی خرد شده:
یک عدد متوسط



تخم مرغ: ۲ عدد



زرد چوبه، نمک و
فلفل: به مقدار لازم



پیمان و پروانه مشق هایشان را نوشته بودند که عطر خوشی آن ها را به آشپزخانه کشاند. مادر گفت دارد برایشان کوکوی لویاسبز و هویج که خیلی انرژی بخش است، درست می کند. بچه ها گفتند می خواهیم کمکتان کنیم. مادر گفت لویاسبزها را بعد از شستن و خرد کردن گذاشته است تا یک ربع آب پز شوند. پیمان پرسید: چرا غذای انرژی بخشیه؟ مادر جواب داد: لویاسبز استخوان های شما رو محکم می کنه و به شما انرژی میده. هویج های نارنجی هم دید چشم های شما رو تقویت می کنه. مادر لویاسبزهای پخته شده را با کمی هویج رنده شده مخلوط کرد. پیمان هم ظرف زرد چوبه و فلفل سیاه را آورد. مادر سیب زمینی های خرد شده را در ماهیتابه سرخ کرد. وقتی همه مواد خنک شدند، پروانه ظرف تخم مرغ ها را جلوی دست مادر گذاشت. مادر تخم مرغ ها را با کمی پیاز داغ و ادویه در ظرف ریخت. پروانه هم مواد را به آن ها اضافه و با هم مخلوط کرد و با کمک مادر آن را داخل ماهیتابه ریخت. صدای جلیز و ولز غذا بلند شد. مادر با شعله ملایم، در ماهیتابه را گذاشت و گفت: حالا باید صبر کرد! وقتی که یک طرف کوکو طلایی شد، آن وقت آن را برمی گردانیم.

وقتی مادر با یک حرکت حرفه ای کوکو را برگرداند، پیمان و پروانه با خوشحالی دست زدند. آن ها می دانستند که فردا در مدرسه به خاطر این غذای مفید و سالم، با انرژی خواهند بود.

