دست پخت

اعظم اسلامی

خوراک نخودسبز

نخودسبز از سبزیجاتی اســت که سرشار از پروتئین، ویتامین‌های «آ»، «ب»، «ث» و «کا» می‌باشد. به همین خاطر بهتر است بیشتر از آن در برنامه غذایی خودمان استفاده کنیم.

عکس: اعظم لاریجانی

مواد لازم

- **نخودسبز** یک لیوان
- **سیب‌زمینی** دو عدد کوچک
- **قارچ** ده عدد متوسط
- **پیاز** یک عدد متوسط
- **رب گوجه‌فرنگی** یک قاشق غذاخوری
- **نمک و فلفل و زردچوبه** به میزان لازم

طرز تهیّه

۱ نخودسبزها را با مقداری آب و نمک بپزید.

۲ پیاز را نگینی خرد کنید و در روغن تفت بدهید.

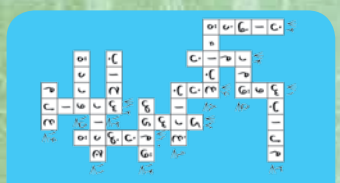
۳ ســیب‌زمینی‌ها را به اندازه حبّه‌های قند خرد کرده، سرخ کنید.

۴ قارچ‌ها را خرد کنید.

۵ وقتــی نخودســبز پخته شــد، قــارچ و پیاز و ســیب‌زمینی‌ها را بــه آن اضافــه کنیــد. رب، زردچوبه، نمک و فلفل را هم بریزید و روی شعلهٔ ملایم اجازه دهید خوب پخته شود.

خوراک نخودسبز آماده است.

می‌توانید با نان نوش‌جان کنید.



سرگرمی

دانش‌آموز: «من نیرم هستم.»
معلمان مدرسه: «چه کسی صحبت می‌کند؟ شما مدرسه‌بیایید.»
سرما‌خوردگی شدید شده است و امروز نمی‌تواند به مدرسه بیاید.
دانش‌آموز (پشت خط تلفن): «بسیار دچار من نیرم هستم
صبح با دویدن خودش می‌آید.»
دانش‌آموزی افغانی در مدرسهٔ ما هست که هر روز هم کلاسی‌اش جواب داد: «کسان نمی‌کنم، چون از مدرسهٔ ما دور است.»
دانش‌آموزی از هم‌کلاسی‌اش پرسید: «آیا افغانستان دور
کوک: «پس این سیب را برایم نگهدار تا برگردم.»
پدر بزرگ: «نه پسرم دندان ندارم.»
کوک: «بابا بزرگ، آیا دندان داری؟»
دندان‌ها