

# بفردما دو ششاپ



آذربایجان

آشپزباشی



«دوشاب یومورتا» یک صبحانه‌ی خوش‌مزه و مقوی است. این صبحانه را بیشتر در استان آذربایجان غربی درست می‌کنند.

**مواد لازم:** کره یا روغن حیوانی، یک قاشق غذاخوری؛ تخم‌مرغ، سه عدد؛ شیرهی انگور، دو قاشق غذاخوری؛ گردوی خردشده؛ نصف فنجان؛ کنجد سفید، یک قاشق غذاخوری؛  
۱. اول خودت مواد لازم را آماده کن.

۲. بعد از بزرگ‌ترت بخواه تابه را روی گاز بگذار و شیرهی انگور را در آن بریزد.

۳. بعد از اینکه شیرهی غلیظ شد، گردو و کنجد را به بزرگ‌ترت بده تا داخل تابه بریزد.

۴. یک دقیقه بعد، تخم‌مرغ‌ها را یکی‌یکی بشکن و به بزرگ‌ترت بده تا به تابه اضافه کند.

۵. کمی صبر کنید تا تخم‌مرغ ببندد. بعد آن را هم بنزید. تمام.

صبحانه آماده است. نوش جان!

هیچ می‌دانی اگر یک روز صبح مغزهایی مثل گردو یا بادام بخوری، آن روز خیلی پرانرژی هستی و مغزت خوب کار می‌کند؟ چون بعضی از موادی که مغز لازم دارد تا خوب کار کند، در گردو و بادام هست.

