

برگ سبزیجات برای کودکان

سیب زمینی و هویج خرد کرده را 15 دقیقه و کلم بروکلی را پنج دقیقه در آب بجوشانید تا پخته شود.



مواد لازم

سیب زمینی = یک عدد

هویج = یک عدد

قارچ = 50 گرم

کلم بروکلی = 50 گرم

تخم مرغ = یک عدد

آرد = یک قاشق سوپخوری

پنیر پارمسان = دو قاشق سوپخوری

نمک و فلفل = به میزان لازم

طرز تهیه

سیب زمینی و هویج خرد کرده را 15 دقیقه و کلم بروکلی را پنج دقیقه در آب بجوشانید تا پخته شود. سبزیها را در آبکش ریخته، پس از آنکه آب آنها گرفته شد، درون کاسه‌ای ریخته و با چنگال له می‌کنیم. قارچها را ساطوری کرده و به مواد می‌افزاییم. تخم مرغ، نمک و فلفل را به مواد اضافه و مخلوط می‌کنیم. مخلوط را به شکل برگ در آورده، ابتدا در آرد و سپس در پنیر زده و در تابه سرخ می‌کنیم تا دو طرف آن طلایی شود.