



آذر لاریجانی

یک پی غذای سه سونه

طرز تهیه

۱. بیسکویت‌ها را با هاون یا گوشت کوب یا خردکن کاملاً پودر کنید.
۲. کره‌ی آب شده را با بیسکویت‌ها خوب مخلوط کنید.
۳. سه عدد زرده‌ی تخم مرغ، شکر، آرد و وانیل را خوب مخلوط کنید و هم بزنید.
۴. موز را با چنگال له کنید و در شیر سرد بریزید و هم بزنید.
۵. شیر و موز را روی اجاق بگذارید و مخلوط مرحله‌ی سوم را در آن بریزید.
۶. آرام آرام آن را هم بزنید. (شعله‌ی گاز باید کم باشد).
۷. مخلوط کم کم سفت می شود. وقتی مخلوط مثل فرنی سفت شد و چند قل زد، زیر اجاق را خاموش کنید.
۸. وقتی مخلوط سرد شد، در ظرفی شیشه‌ای، یک لایه خمیر بیسکویت و سپس لایه‌ای از مخلوط فرنی مانند را به ترتیب بریزید. این کار را چند بار تکرار کنید تا ظرف پر شود.
۹. روی پی غذا را با خرده‌های شکلات یا موز یا بیسکویت تزیین کنید.
۱۰. پی غذا را در یخچال بگذارید و بعد از یک ساعت نوش جان کنید.

مواد لازم برای پی غذای چهار نفر:

- بیسکویت: ۱۰۰ گرم
- نشاسته‌ی گندم: ۲۵ گرم
- کره: ۲۵ گرم
- موز: یک عدد
- شیر: ۵۰۰ میلی لیتر
- شکر: ۶۰ گرم
- زرده‌ی تخم مرغ: ۳ عدد
- وانیل: نوک قاشق چای خوری

چند نکته‌ی مهم و گفتنی

۱. اگر شعله‌ی گاز زیاد باشد، تخم مرغ‌ها به اصطلاح می‌بندند و پی غذا خراب می‌شود.
۲. از همان اول که شیر را روی اجاق می‌گذارید، باید آن را هم بزنید تا هم مواد یکدست شود و هم شیر سر نرود.
۳. به جای موز، می‌توانید از میوه‌هایی مثل توت فرنگی هم استفاده کنید.
۴. پودر گردو هم این پی غذا را خوش مزه‌تر می‌کند.

سواد تغذیه

تخم مرغ یکی از مواد غذایی مهمی است که باید در برنامه‌ی غذایی روزانه‌ی ما باشد. این ماده‌ی غذایی پروتئین دارد و به همین دلیل، برای ساختن و تقویت عضلات بدن لازم است. به علاوه، بعضی از مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن در این غذا هست. بنابراین تخم مرغ یک غذای کامل است.