

# آموزش کتلت عدس

برای علاقه مند شدن کودکان به غذا تنوع غذایی اهمیت زیادی دارد. کتلت عدس یکی از غذاهای ساده ای است که کودکان را مشتاق غذاخوردن می کند.

## طرز تهیه کتلت عدس برای کوچولوها

کودکان معمولا غذاهایی که به راحتی می توانند آن را با دست برداشته و بخورند را دوست دارند. کتلت عدس یکی از بهترین و مقوی ترین غذاها برای کودکان است که خوردن آن برای کودکان آسان و راحت است. این غذا برای کودکانی که طعم گوشت را دوست ندارند، مناسب بوده چرا که عدس خونساز است و پروتئین فراوانی دارد. در این بخش طرز تهیه کتلت عدس برای کوچولوها را آموزش می دهیم.

## مواد لازم:

مقدار	مواد لازم
3/4 لیوان	عدس ریز
1 عدد	تخم مرغ
1 عدد	پیاز
1 عدد	سیب زمینی
3 قاشق غذاخوری	آرد سوخاری
به مقدار لازم	نمک و زردچوبه

## طرز تهیه کتلت عدس

1. عدس را بشویید و چندساعت خیس کنید تا نفخ آن گرفته شود.
2. عدس را با سیب زمینی درون قابلمه ای بریزید و اجازه دهید تا بپزد.
3. بعد از پخت کامل عدس و سیب زمینی را با کمک آسیاب یا چرخ گوشت خوب له کنید تا خمیری شکل شود.
4. پیاز را هم پوست بگیرید و رنده ریز بزنید و آبش را گرفته تا باعث وا رفتگی کتلت عدس نشود.
5. داخل یک کاسه عدس چرخ شده را به همراه پیاز و نمک و زرد چوبه ریخته و هم بزنید.

6. تخم مرغ ها را به مواد اضافه کنید.
7. در انتها پودر سوخاری یا سویق را اضافه کنید.
8. داخل تابه مقداری روغن ریخته تا داغ شود.
9. سپس با قاشق مقداری از مواد کتلت را برداشته و داخل روغن بریزید و سرخ کنید.
10. بعد از سرخ شدن کتلت عدس را روی دستمال روغن گیر قرار داده تا روغن اضافی آن گرفته شود.

## نکات مهم

- اضافه کردن ادویه به این کتلت بستگی به سن کودک شما دارد.
  - برای کودک بالای یک سال می توان از ادویه زردچوبه و نمک به مقدار کم استفاده کرد.
  - برای مقوی تر شدن کتلت عدس از سویق عدس استفاده کنید.
  - طبق اصلاحیه جدید تغذیه تکمیلی استفاده از زرده و سفیده تخم مرغ از 8 ماهگی با تست حساسیت مجاز است.
  - کتلت عدس ارزش غذایی بالایی دارد و برای بچه هایی که گوشت نمیخورند، جایگزین خوبی می باشد.
  - عدس خونساز بوده و پروتئین بالایی دارد.
  - این کتلت برای بچه هایی که به پروتئین گاوی حساسیت دارند، کاملا مناسب است.
- \*\*\* در تهیه این غذا حتما به سن کودک توجه کنید، مصرف ادویه ها و تخم مرغ برای کودکان زیر 8 ماه مناسب نمی باشد.