Sałatka fattoush

Sumak nadaje mięsom i sałatkom kwaśny, cytrynowy smak. Można go kupić w sklepach orientalnych i dobrych delikatesach.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 chlebek pitta
3 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżeczka przyprawy sumak
1 ogórek, drobno pokrojony
1 pomidor, drobno pokrojony
1/2 małej czerwonej cebuli, pokrojonej w piórka
4 łyżki natki pietruszki, posiekanej
6 listków świeżej mięty, posiekanych
1 mały ząbek czosnku, wyciśnięty
2 łyżki soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Wyłożyć blachę

papierem do pieczenia.

2) Rozciąć chlebek pitta i rozłożyć płasko na blasze, a następnie obficie posmarować obie połówki oliwą i oprószyć sumakiem. Piec 6–8 minut, aż chlebek będzie chrupiący i lekko przyrumieniony. Gdy ostygnie, połamać go na kawałki.

3) Wrzucić do miski ogórek, pomidor, cebulę, natkę pietruszki, miętę i kawałki chlebka pitta.

4) Przygotować sos. Wymieszać energicznie czosnek z sokiem z cytryny i resztą oliwy. Doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

5) Polać sałatkę sosem i delikatnie wymieszać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 484 kcal, 12 g białka, 37 g tłuszczów (10 g tłuszczów nasyconych), 25 g węglowodanów (4 g cukrów), 3 g błonnika, 650 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock