

# 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, połączyć 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) Połączyć 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