



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Fattoush-libanesisk brødsalat med friske grønnsaker, kikerter og fetaost

Fattoush-salat

2 stk fullkornspitaer
 ½ pakke kryddermiks med fennikel og pepper
 1 stk hjertesalat
 1 stk tomat
 ½ stk agurk
 1 pakke reddiker
 1 stk sjalottløk
 1 pakke kikerter
 ½ pakke salsa verde
 ½ stk sitron
 50–100 g fetaost
 1 ts olje ^B

Ajvar

½–1 pakke ajvar
 salt ^B
 pepper ^B
 bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Fattoush-salat: 400 g Ajvar:
 1 ss Energiinnhold: ca. 430 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Fattoush-salat:** Del pitabrødene i små biter. Fordel brødbitene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje og kryddermiksen. Stek brødene i stekeovnen i omtrent 6–8 minutter, til de er sprø.
3. **Fattoush-salat, fortsettelse:** Skyll hjertesalaten, tomaten, agurken og reddikene. Skrell sjalottløken, og kutt den og reddikene i tynne skiver. Kutt agurken og tomaten i terninger. Del hjertesalaten i mindre biter. Skyll kikertene i et dørslag. Skyll sitronen godt og riv sitronskallet (kun det gule) på et rivjern. Bland grønnsakene og kikertene sammen i en stor salatbolle, og vend inn brødbitene, salsa verden, sitronskallet, litt sitronsaft, salt og pepper. Fordel salaten på et stort fat, og smuldre over fetaosten.
4. **Ajvar:** Server ajvaren ved siden av.
5. **Middagsrester?** Ta vare på middagsrestene i en matboks i kjøleskapet, og spis dem til lunsj dagen etter.



TIPS!

Fattoush er en klassisk salat som er utbredt i hele Midtøsten. Nyt den i finværet!