



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 lett urtdressing  
 ½ stk sitron  
 50–100 g fetaost  
 1 ts olje <sup>B</sup>

## Ajvar

½–1 pakke ajvar  
 salt <sup>B</sup>  
 pepper <sup>B</sup>  
 bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Fattoush-salat: 400 g Ajvar:  
 1 ss Energiinnhold: ca. 350 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 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 finriv sitronskallet (kun det gule) på et rivjern. Bland grønnsakene og kikertene sammen i en stor salatbolle, og vend inn brødbitene, urtdressingen, 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.