



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 ^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. 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.