

Uit de keuken van Shatha Tami: Shatha's Fattoush

Gezonde, voedzame salade van gehakte groenten en brood

Shatha's salade Fattoush

In het Midden-Oosten was het vroeger gebruik dat als mensen rondtrokken je overal welkom was om te overnachten. Lang geleden belde een katholiek echtpaar aan bij een familie. Ze werden uitgenodigd voor het eten. Vanwege het vasten nam het echtpaar alleen de salade en het brood. Sindsdien wordt de salade fattoush ook door moslims tijdens de ramadan op tafel gezet. Hier in Nederland staat nu de deur voor ons open. We bieden onze salade aan om het samen te eten.



Ingrediënten

- Sla naar keuze
- 1 takje lente-ui, fijngesneden
- 1 zakje waterkers
- 2 tomaten, in blokjes gesneden
- 2 wortels, fijn geraspt
- 1 komkommer, in blokjes gesneden
- 5 radijzen, in rondjes gesneden
- Peterselie, handjevol fijngehakt
- 2 Libanese broden of pitabroodjes

Voor de dressing:

- 1 eetlepel citroensap
- 1 theelepel granaatappelsiroop
- Halve theelepel sumac
- Halve theelepel gedroogde munt
- Zout naar smaak

Bereidingswijze

Knip het Libanese brood of de pitabroodjes in stukjes. Frituur ze een paar minuten totdat ze krokant zijn. Laat ze uitlekken en bestrooi met wat sumac. Op een schaal leg je eerst de salade. Daarna voeg je de gesneden komkommer, waterkers, wortel, lente-ui, tomaat en radijs toe zodat het een mooi kleurrijk geheel wordt. Bestrooi het met peterselie en munt. Voor de dressing meng je granaatappelsap met citroensap, olijfolie, sumak en eventueel zout. Voeg het gefrituurde brood toe en je hebt een heerlijke combinatie.