

## طرز تهیه سالاد فتوش



۱۳۱۴ کالری



سالاد



۴ نفر



۱۰ دقیقه



### مواد لازم:

کاهو: یک عدد  
خیار: دو عدد  
گوجه گیلاسی: یک پیمانه  
پیاز قرمز: نصف یک پیاز کوچک  
پیازچه: سه شاخه  
برگ نعنا: نصف پیمانه  
نان پیتا: دو عدد  
پودر سیر: یک چهارم قاشق چایخوری

آبلیمو: دو قاشق غذاخوری  
عسل: یک قاشق غذاخوری  
سماق: یک قاشق چایخوری  
روغن زیتون: یک سوم پیمانه  
پنیر فتا: مقداری برای تزیین  
فلفل سیاه: به میزان لازم  
نمک: به میزان لازم

### دستور پخت:

۱ ابتدا باید نان‌های پیتا را برشته کنید. برای این کار نان‌ها را به شکل دلخواه تکه تکه کرده و کمی روغن زیتون و نمک به آنها اضافه کنید. سپس نان‌های پیتا را درون سینی فر گذاشته و برای ۱۵ تا ۳۰ دقیقه درون فر گرم شده در دمای ۱۷۵ درجه سانتی گراد قرار دهید. در صورتی که فر ندارید، می‌توانید تکه‌های نان پیتا را درون ماهیتابه ریخته و برای ۵ دقیقه حرارت دهید تا کاملا برشته شوند. در طول این کار مرتب نان‌ها را درون تابه پشت و رو کنید تا هر دو طرف آنها کاملا برشته شود.

۲ در مرحله دوم باید سس سالاد فتوش را آماده کنید. برای این کار آبلیمو، پودر سیر، عسل، سماق، نمک و فلفل را به کمک همزن یا مخلوط‌کن ترکیب کنید. سپس یک سوم پیمانه روغن زیتون را به مواد اضافه کرده و دوباره مواد را هم بزنید تا یکدست شوند. اکنون سس سالاد فتوش آماده است.

۳ تمام سبزیجات شامل کاهو، گوجه گیلاسی، پیاز قرمز، پیازچه، خیار و برگ نعنا را خرد کرده و درون یک کاسه بزرگ بریزید. سپس سس سالاد فتوش را به سبزیجات اضافه کرده و مواد را هم بزنید. در نهایت نان‌های پیتای برشته شده را روی سالاد فتوش بریزید.

۴ اکنون سالاد فتوش آماده است. می‌توانید سالاد را با تکه‌های نان پیتای برشته، چند ورقه ترپچه و چند تکه‌ی مکعبی از پنیر فتا سرو کنید. نوش جان ....

LILIMAG

مجله اینترنتی لیلی‌مگ