



Paprika-pita-salade Fattoush stijl

met feta-yoghurt dressing en muntolie



ca. 25min



2 personen

Deze salade met knipoog naar de Syrisch-Libanese keuken wordt ook wel Fattoush genoemd en geldt als echte klassieker in het Midden-Oosten. Hij bestaat uit komkommer, tomaten en peterselie. In deze versie wordt hij met rode uien, romanasla en gegrilde paprikareepjes verrijkt. Het verkruimelde pita brood en de dressing van feta, yoghurt en muntolie geven er een fris-kruidige draai aan.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 citroen
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 pak pita's ¹
- 1 minikomkommer
- 2 tomaten
- 1x babyromanasla
- 10g verse peterselie
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 50g feta ⁷
- 1 zakje gedroogde munt

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- suiker
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grillpan
- kleine kookpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

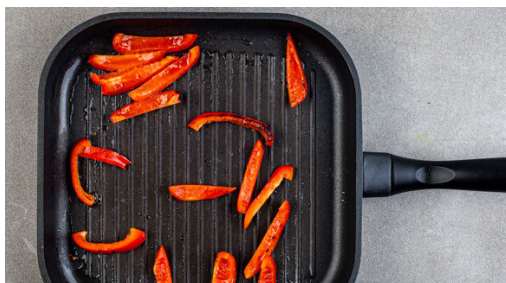
Bewaar het restant aan muntolie evt. voor een ander recept.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

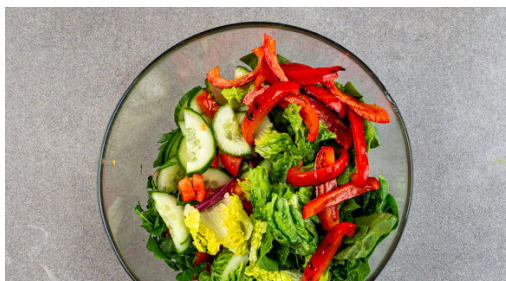
Voedingswaarde per portie

calorieën 980kcal, vet 56.1g, koolhydraten 97.0g, eiwit 23.4g



1. Paprika grillen

Verwarm de oven op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Leg de reepjes in een grillpan en rooster ze ca. 3min op hoog vuur met 2tl olijfolie, zonder te roeren. Breng op smaak met een flinke snuf zout en rooster ca. 8min op middelhoog vuur tot de **paprika** zacht is en grillsporen heeft.



4. Salade mengen

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Snijd de **tomaten** in blokjes van ca. 1cm en meng ze met de **ui**. Snijd of scheur de **babyromanasla** in grove stukken. Hak de **peterselie met stengels** fijn. Meng de **paprika**, de **babyromanasla** en **3/4 van de peterselie** met de **tomaat** en de **komkommer**. Proef en breng op smaak met peper en zout.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl     **#marleyspooning**



2. Ui inleggen

Rasp de **citroenschil**, halveer de **citroen** en pers het sap uit. Maak een **dressing** van **2el citroensap**, 4tl olijfolie, 1/2tl zout en 1/2tl suiker. Roer tot het zout en de suiker opgelost zijn. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Meng met de **dressing**.



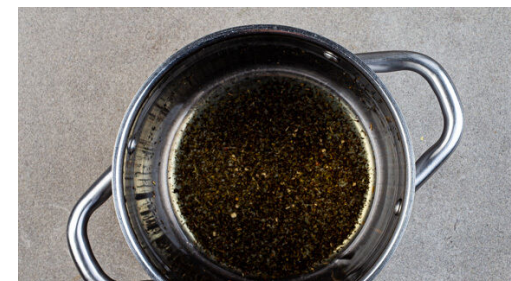
5. Saus maken

Meng de **yoghurt**, de **feta**, de **rest van de knoflook**, de **citroenrasp**, 1tl honing en een flinke snuf peper in een hoge beker. Pureer het geheel glad met een staafmixer en voeg evt. meer honing toe.



3. Brood bakken

Pel en snijd de **knoflook** fijn. Scheur **4 pita broodjes** in stukken en leg ze op de bakplaat met bakpapier. Meng de **broodstukjes** met 2el olijfolie en **de helft van de knoflook**. Zorg ervoor dat het **brood** gelijkmatig bedekt is. Bak ca. 10min in de oven tot het **brood** goudbruin is, schep halverwege om.



6. Muntolie maken

Verhit een kleine kookpan met 2el olijfolie op middelhoog vuur. Haal de olie van het vuur zodra het glanst en heet is. Roer onmiddellijk door **de helft van de gedroogde munt** en een flinke snuf peper en zout. Verdeel de **sla** en de **pita broodjes** over borden of schalen en besprenkel en seveer met de **sous**, de **rest van de peterselie** en wat **muntolie**.