

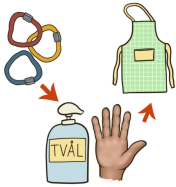
“Vi lagar som kändiskocken”

Äkta fattoush med Zeina Mourtada - 2 portioner

Äkta fattoush med Zeina Mourtada

Redskap	Ingredienser
dl-mått tsk-mått msk-mått skärbräda kniv uppläggningsfat ugnsform sax liten sked liten skål stor sked 	$\frac{1}{4}$ gurka $\frac{1}{2}$ röd liten röd lök $\frac{1}{2}$ tomat $\frac{1}{3}$ stor paprika 1 bit romansallad/isbergssallad 2 rädisor lite färsk persilja lite färsk mynta 1 msk granatäppelkärnor $\frac{1}{2}$ Libabröd 1 tsk olivolja dressing: 1 msk granatäpplesirap $\frac{1}{4}$ pressad citron $\frac{1}{2}$ tsk salt $\frac{1}{2}$ tsk sumak 1 msk olivolja

Gör så här

	☐ Sätt upp långt hår. ☐ Sätt på förkläde. ☐ Tvätta händerna.
	☐ Läs igenom hela receptet. ☐ Fördela dagens arbete.
	☐ Sätt på ugnen på 200 grader samt över- och undervärme.



Häll i en liten skål;

- ☐ 1 msk granatäpplesirap
- ☐ ¼ pressad citron
- ☐ ½ tsk salt
- ☐ ½ tsk sumak
- ☐ 1 msk olivolja

Rör om med en liten sked.



- ☐ Klipp ½ Libabröd i små bitar.



- ☐ Lägg brödbitarna i en ugnform.
- ☐ Ringla över (häll över) 1 tsk olivolja.
- ☐ Blanda om så att olja hamnar på alla bitar.
- ☐ Fördela så att de inte ligger på varandra.

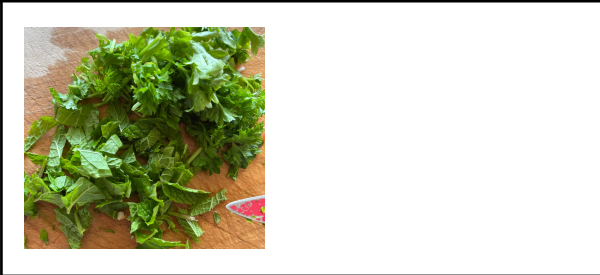


- ☐ Tillaga mitt i ugnen i cirka **3 minuter**, tills de fått en fin färg.



- ☐ Skölj och ansa alla grönsaker.
- ☐ Skär dem i lagom stora bitar.
- ☐ Lägg alla bitar på ett stort uppläggningsfat.

ansa = ta bort det du inte vill äta

	☐ Exempel på lagom stora bitar.
	☐ Grovhacka mynta och persilja. ☐ Strö över dina grönsaker.
	☐ Rör om i dressingen. ☐ Häll dressingen över dina grönsaker. ☐ Blanda om. (med händer eller sked)
	☐ Strö över brödet. ☐ Strö över 1 msk granatäppelkärnor. ☐ Servera.
	☐ Diska och plocka undan efter dig.
	Det går bra med frysta granatäppelkärnor. Du kan variera grönsakerna efter det du har hemma. Sök på "äkta fattoush" och Zenia på youtube så kan du se när Zenia lagar rätten. Titta gärna innan du själv ska laga.

