

Fattoush salata



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **15** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1 glavica** zelene salate
- **2** krastavca
- **1** paradajz
- **1 glavica** ljubičastog luka
- **1 šaka** svježeg peršuna

Dressing:

- **1** limun (sok)
- **3 kašika** maslinovog ulja
- **1 kašica** sumaka
- **po ukusu** bibera
- **po ukusu** soli

Priprema

Sjediniti sok od limuna, maslinovo ulje, so i sumak. Dodati i bibera, po ukusu.

Zelenu salatu oprati i dobro posušiti, pa iskidati na komade. Dodati narezane krastavce, paradajz, ljubičasti luk. Sve prelići dressingom. Ova libanska salata se koristi uz tostirani pita bread!

Savet

Sumak je grmolika biljka, iji su plodovi crvene bobice, koje se suše i melju - te koriste kao zain. esto se koristi za pripremu hrane, karakteristine za Bliski Istok. Pomalo je kiselkastog okusa, nalik limunu; a samo malo ovog zaina, dat e jelu neodoljivu crvenkastu boju i svježju notu. Sumak ima mnoga ljekovita svojstva: antivirusna, antigljivina, antiupalna, diuretska. Poznata je njegova upotreba kod smanjenja povišene tjelesne temperature, lijeenja artritisa, kožnih upala, te respiratornih problema, kao što su bronhitis, prehlada i grip.