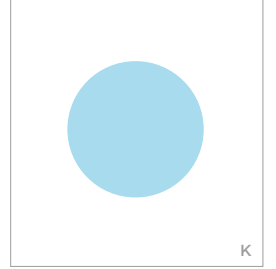




Fattoushsallad med dukkah & kikärter

15-25 minuter



Kikärter



Tortillabröd



Dukkah



Vitlöksklyfta



Gemsallad



Körsbärstomater



Gurka



Rädisor



Salladslök



Bladpersilja



Citron



Grekisk Salladost



Vitvinsvinäger

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Skärbräda, sil, bakplåt, vitlökspress, rivjärn, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten, socker

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Kikärtor	1 paket	2 paket
Tortillabröd 13 17)	2 st	4 st
Dukkah 1 2 3 10)	15 g	30 g
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Gemsallad	½ st	1 st
Körbärstomater	½ paket	1 paket
Gurka	1 st	1 st
Rädisor	½ påse	1 påse
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Salladslök	1 st	2 st
Vitvinsvinäger	25 ml	50 ml
Socker*	efter smak & behov	
Citron	1 st	2 st
Olivolja* (steg 4)	1 msk	2 msk
Grekisk salladstost 7)	75 g	150 g
Vatten*	3 msk	6 msk

Salt*, Peppar*, Olivolja* efter smak & behov

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 535 g
Energi	442 kJ/106 kcal	2232 kJ/534 kcal
Fett	4 g	21 g
Varav mättat fett	2 g	8 g
Kolhydrat	11 g	55 g
Varav sockerarter	2 g	8 g
Protein	4 g	22 g
Fiber	2 g	11 g
Salt	0,5 g	2,3 g

Allergener

1) Jordnötter **2)** Nötter **3)** Sesam **7)** Mjölke **10)** Selleri **13)** Gluten
Kan innehålla spår av **17)** Sesame

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Dukkah ingredienser: Sesamfrön, mandel, jordnötter, valnötter, hasselnötter, frön (pumpa, solros, vallmo), koriander, timjan, kummin, cayenne, paprika, svartpeppar, selleri, havsalt

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2020-V43



Riv tortilla

Sätt ugnen på 200°C/180°C varmluft.

Skölj **kikärtorna** under kallt **vatten**.

Riv **tortillas** i mindre bitar.



Rosta kikärter & tortilla

Placera **kikärtor** och **tortillas** på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över en skvätt **olivolja***. Strö över **dukkah** och en nypa **salt*** och **peppar***.

Blanda väl och rosta i ugnen i 15-20 min tills gyllene.



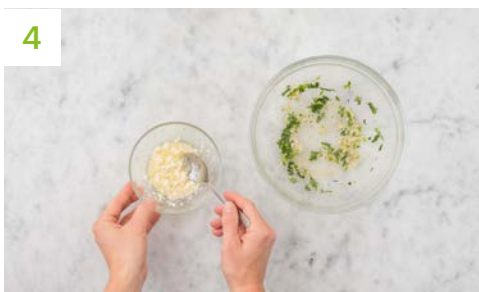
Förbered grönsaker

Finhacka eller pressa **vitlök**. Grovhacka **gemsallad**. Kvarta **körbärstomater** [½ paket, 2 pers].

Finhacka **gurka**. Skiva **rädisor** [½ påse, 2 pers] tunt. Grovhacka **persiljeblad**.

Skiva **salladslök** tunt. Separera den **vita nedre delen** från den **gröna blasten**.

Blanda den **vita salladslöken**, **vitvinsvinäger** och en nypa **salt*** och **socker*** i en skål. Ställ åt sidan tills servering.



Blanda dressing

Riv **citronzest** och skär **citronen** i klyftor. Blanda **citronjuice** [½ citron, 2 pers | 1 citron, 4 pers], **vitlök**, **olivolja*** och **hälften** av **persiljan** i en salladsskål. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.

Blanda **hälften** av **salladstosten** (se ingredienslistan), **citronzest**, **vatten*** [3 msk, 2 pers | 6 msk, 4 pers], en skvätt **olivolja***, en nypa **salt*** och **peppar*** i en skål.

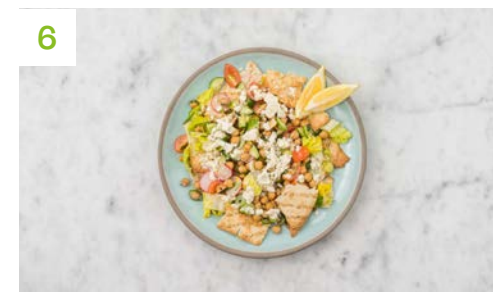
VIKTIGT: Glöm inte att skrubba citronen innan du river zesten.



Förbered sallad

Tillsätt **kikärtor**, **tortillas**, **gemsallad**, **rädisor**, **gurka**, den **gröna salladslöken** och **tomat** salladsskålen med **persiljedressing**. Smaksätt med en nypa **salt*** och **peppar*** och blanda väl.

Håll av lagen från den **picklade salladslöken**.



6. Servera

Fördela **fattoushsallad** mellan era tallrikar. Smula över resterande **salladstost** och garnera med **persilja** och **picklad salladslök**.

Servera med **citronklyftor** och **ostdressing** vid sidan av.

Smaklig måltid!