



JESIENNY FATTEH

z chrupiącym czosnkiem

25 MINUT

2

WEGETARIAŃSKIE

ŁATWE

SKŁADNIKI

300 g ugotowanej ciecierzycy Jasmineen
3 sztuki chleba arabskiego
300 g labneh Jasmineen
½ szklanki tahini Jasmineen
5 ząbków czosnku
½ łyżeczki siedmiu przypraw libańskich
3 łyżki masła klarowanego
1 łyżka masła
sól i pieprz do smaku
do podania: natka z pietruszki, pestki granatu

JESIENNY FATTEH Z CHRUPIĄCYM CZOSNKIEM

ZASMAKUJ W ZDROWIU

Czosnek rozkochał już w sobie niejednego smakosza nie tylko ze względu na swój niepowtarzalny aromat, ale również właściwości lecznicze. W jednym ząbku znajdziecie całe bogactwo witamin (B1, B2, PP, C i A), aminokwasów, soli mineralnych (magnez, potas, wapń) oraz mikroelementów, dlatego jedzenie czosnku to idealny sposób, aby przygotować swoją odporność przed nadejściem zimy. Specjalnie na chłodniejszą porę roku nasza ambasadorka Samar Khanafer przygotowała dla Was pyszny i aromatyczny fatteh z chrupiącym czosnkiem, który można zjeść na śniadanie, lunch lub jako lekki obiad. Spróbujcie sami!

FATTEH, CO TO TAKIEGO?

Dosłownie fatteh oznacza kruszyć, podstawą tego dania są pokruszone, połamane chebki pita.

PRZEPIS NA JESIENNY FATTEH Z CHRUPIĄCYM CZOSNKIEM:

**Składniki:**

300 g ugotowanej ciecierzycy Jasmineen

3 sztuki chleba arabskiego

300 g labneh Jasmineen

½ szklanki tahini Jasmineen

5 ząbków czosnku

½ łyżeczki siedmiu przypraw libańskich

3 łyżki masła klarowanego

1 łyżka masła

sól i pieprz do smaku

do podania: natka z pietruszki, pestki granatu

Przygotowanie:

Chleb arabski rozdzielamy na dwa płaty, skrapiamy z oliwą z oliwek i pieczemy 5-7 minut w rozgrzanym piekarniku do 200 stopni. W międzyczasie w jednej miseczce ugotowaną ciecierzycę mieszamy z solą i siedmioma przyprawami, a w drugiej labneh z tahini, I przeciśniętym przez praskę ząbkiem czosnku oraz solą. Jeśli mieszanka będzie za gęsta można dodać niewielką ilość wody niegazowanej. Na patelni podgrzewamy masło klarowane wraz ze zwykłym masłem i dodajemy czosnek pokrojony w słupki. Całość smażymy, aż czosnek się zarumieni. Na głębszy talerz wykładamy: chleb, ciecierzycę, labneh z tahini i opcjonalnie znowu powtarzamy warstwę, następnie całość polewamy masłem z czosnkiem i posypujemy posiekaną natką z pietruszki i granatem. W tym daniu, oprócz chrupiącego czosnku, bardzo dobrze sprawdzą się też np. orzechy piniowe.

Inne przepisy z wykorzystaniem labneh:

[Krem z soczewicy z harissą i labneh](#)

[Miętowy chłodnik z labneh i grzankami z ciecierzycy](#)

Po więcej inspiracji zapraszamy także na nasze profile na:

[Facebooku](#), [Instagramie](#) oraz [YouTube!](#)

← zobacz wcześniejszy przepis



POLITYKA PRYWATNOŚCI

LEVANT.PL

SKLEP.SMACZNEGO.PL