



Μία

ιδιαιτέρως νόστιμη κι αρωματική σαλάτα ανατολίτικης προέλευσης που μοιάζει πολύ με τη δική μας χωριάτικη -χωρίς τη φέτα και με πολύ ψιλοκομμένα όλα τα υλικά της- μόνο που εκτός από αγγουροντομάτα, πιπεριά και κρεμμύδι περιέχει μπόλικο δυόσμο και μαϊντανό, λεμόνι και κομματάκια ψημένης ή τηγανισμένης αραβικής πίτας. Το άλλο χαρακτηριστικό στοιχείο που περιέχει είναι το σουμάκ, ένα κοκκινωπό μπαχαρικό με υπόξινη γεύση.

Υλικά

- 3 ντομάτες μεγάλες, ξεφλουδισμένες και ξεσποριασμένες
- 1 αγγούρι με τη φλούδα, πλυμένο καλά
- 1 λεμόνι, το χυμό
- 1 πιπεριά πράσινη
- 1 πιπεριά κίτρινη
- 1 κρεμμύδι μεγάλο, καθαρισμένο
- 1 φλιτζάνι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι δυόσμο, ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. σούπας σουμάκ
- 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1 αραβική πίτα μεγάλη
- λίγο λάδι για το τηγάνισμα της πίτας
- αλάτι

Διαδικασία

Βήμα 1

Με ένα κοφτερό μαχαίρι ψιλοκόβετε τις ντομάτες σε κυβάκια και τις ρίχνετε σε ένα μεγάλο μπολ.

Βήμα 2

Κόβετε το αγγούρι με το φλούδι του κατά μήκος στα τέσσερα και κατόπιν σε μικρά κομματάκια. Αφαιρείτε τα κοτσάνια και τους σπόρους από τις πιπεριές, τις κόβετε σε ψιλά κυβάκια και τις ρίχνετε μέσα στη σαλατιέρα. Κάνετε το ίδιο με το κρεμμύδι.

Βήμα 3

Ρίχνετε τον μαϊντανό, τον δυόσμο, αλατίζετε τη σαλάτα σας και την ανακατεύετε. Περιχύνετε με ελαιόλαδο και το χυμό του λεμονιού.

Βήμα 4

Κόβετε την πίτα σε κομμάτια και τα τηγανίζετε στο λάδι μέχρι να γίνουν τραγανά. Τα σπάτε με το χέρι και τα βάζετε πάνω στη σαλάτα.

Βήμα 5

Πασπαλίζετε με το σουμάκ και σερβίρετε τη σαλάτα αμέσως.

- Χρόνος προετοιμασίας : 20m
- Χρόνος ψησίματος : 5m
- Έτοιμο σε : 25m

Συνταγή: [Ηλίας Μαμαλάκης](#)

Πηγή: olivemagazine.gr