

LEBANESE FATTOUSH WITH BAHARAT SPICED BEANS (FATTOUSH LIBANÉS CON FRIJOLE Y ESPECIAS DE BAHARAT)

INGREDIENTES

- 2 Pan de pita, mediano

PARA EL BAHARAT

- ¼ cucharada de Canela
- ½ cucharada de nuez moscada
- ½ cucharadita de semillas de comino
- ½ cucharadita de semillas de cilantro
- 1 cucharadita de menta, seca
- ½ cucharada de pimienta negra en grano
- 1 hoja de laurel
- ¼ cucharadita de semillas de hinojo
- 2 pimentas inglesa, enteras
- 2 clavos de olor, enteros
- ½ cucharaditas de semillas de mostaza

ADEREZO

- 2 cucharadas de zumaque
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
- Sal
- El jugo de ½ limón

ENSALADA

- 1 manojo de perejil, lavado, seco y solo las hojas
- ½ manojo de menta, solo las hojas
- 1 cebollas de verdeo, cortadas y en rodajas finas
- 1 pepino, sin semillas, cortado finamente en medios círculos
- 8 rábanos rojos, medianos, en rodajas finas
- 250 grs de tomates cherrys, cortados por la mitad
- 2 tazas de frijoles cranberry o rosados, cocidos
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen

INSTRUCCIONES

- Abrir el pan de pita y tostarlo en un horno a 180°C hasta que se dore. Colóquelo en una rejilla para que se enfríe.

PARA EL BAHARAT:

- Poner todas las especias enteras para el baharat en una sartén y calentar hasta que estén fragantes, unos 10 segundos. Enfriar y moler en un molinillo de especias o de café.



PARA SERVIR

- En un tazón de mezcla, combinar los granos con el baharat y $\frac{1}{4}$ taza de aceite de oliva. Sazonar con sal.
- Romper el pan tostado en trozos del tamaño de un bocado y ponerlos en una ensaladera. Espolvorear con zumaque, aceite de oliva, jugo de limón y mezclar hasta que el pan esté bien cubierto.
- Añadir el resto de los ingredientes de la ensalada y la sal a gusto. Mezclar bien y servir.