

# PITA SALADE

 15 minutes

shirazi & sauce cocktail

## Ingredients:

- ½ concombres
- 2 tomates Roma
- 1/2 petit oignon rouge
- 1 poignée menthe et persil
- Le jus d'1/2 citron
- 1 CAS d'huile d'olive
- Sel et poivre noir
- 3 petits pains pita

Pour la sauce :

- 5 CAS de yaourt grec
- 2 CAC concentré de tomate
- 1/2 CAC de moutarde forte
- 2 pincées de paprika
- sel, poivre
- 10 CAS d'eau

## Instructions:

1. Coupez les concombres, les tomates et l'oignon en très petits dés. Hachez les herbes le plus finement possible.
2. Placez tous ces légumes dans un saladier, assaisonne avec l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre, puis mélangez bien.
3. Préparez la sauce cocktail : dans un ramequin, fouettez le yaourt grec avec le concentré de tomate, la moutarde, le paprika, le sel et le poivre. Ajoutez un tout petit filet d'eau
4. Ouvrez les petits pains pita en deux, tartinez généreusement l'intérieur de chaque pita avec les deux tiers de ta sauce cocktail. Remplir les pains à ras bord avec la salade Shirazi bien fraîche.
5. Faites couler le reste de ta sauce cocktail sur le dessus



**Quantité:** 2 personne

**Préparation:** 15 minutes

**Cuisson:** 0 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 105 kcal

Protéines : 3,3 g

Glucides : 16,0 g

Dont sucres : 2,5 g

Lipides : 2,3 g

Fibres : 2,5 g

Fer : 1,0 mg

→ 1 portion : 442 kcal