

Λιβανέζικη πίτα με λαχανικά και χούμους



Υλικά (Για 4 άτομα) 3

μελιτζάνες 1 κολοκυθάκι 2 καρότα 1 κόκκινη πιπεριά 1 πράσινη πιπεριά 1 κουταλιά ρίγανη 1 φλιτζανάκι ξίδι βαλσάμικο ½ φλ. ελαιόλαδο 2 μεγάλες ντομάτες 1 μαρούλι 4 κουταλιές χούμους 4 λιβανέζικες πίτες αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Ξεπλένετε καλά τα λαχανικά. Κόβετε τις μελιτζάνες και το κολοκυθάκι σε φέτες. Ξεφλουδίζετε τα καρότα και τα κόβετε διαγώνια. Ξεσοριάζετε τις μελιτζάνες και τις κόβετε στα τέσσερα. Ακολουθώντας, σε ένα μπολ βάζετε τη ρίγανη, το βαλσάμικο, το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύετε. Στη συνέχεια, τοποθετείτε τα λαχανικά και τα αφήνετε να μαριναριστούν για 2-3 ώρες ή ολόκληρο το βράδυ. Βάζετε τα λαχανικά σε ένα πυρίμαχο σκεύος και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200° C για 30-40 λεπτά. (Αν τα λαχανικά είναι πάρα πολλά μπορείτε να ψήσετε ξεχωριστά τις μελιτζάνες και ξεχωριστά τα υπόλοιπα λαχανικά). Τα αφήνετε να κρυώσουν. Απλώνετε μια λιβανέζικη πίτα στον πάγκο της κουζίνας και βάζετε μέσα μια κουταλιά χούμους. Το απλώνετε να πάει παντού. Ύστερα, βάζετε στη μια άκρη 2-3 φύλλα μαρουλιού, 2-3 φέτες ντομάτα και από πάνω το ¼ των ψημένων λαχανικών. Τυλίγετε την πίτα και τη βάζετε για 1 λεπτό στη ζεστή τοστιέρα. Πριν σερβίρετε την κόβετε στη μέση διαγώνια και συνοδεύετε με ψιλοκομμένο λάχανο και καρότο.

Πηγή: like.philenews.com