



Ful Medames (Egyptische bruine bonen)

Egyptisch ontbijtgerecht van gestoofde tuinbonen met look, citroen en komijn. Eiwitrijk, eenvoudig en vullend.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
10'	20'	4	Aperitief & hapjes

Ingrediënten

- 2 blikken tuinbonen (foelbonen, elk 400 g), uitgelekt
- 3 teentjes look, geperst
- 1 koffielepel komijn
- sap van 1 citroen
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 tomaat, in blokjes

verse peterselie, gehakt

zout en peper

Bereidingswijze

- 1.** Doe de uitgelekte tuinbonen met een klein scheutje water in een pan en warm ze op middelhoog vuur op.
- 2.** Voeg de geperste look en de komijn toe en laat 10 minuten zachtjes stoven.
- 3.** Prak met een vork een deel van de bonen fijn zodat je een romig maar grof geheel krijgt.
- 4.** Kruid met zout, peper en het citroensap. Roer goed door.
- 5.** Schep in een kom en giet de olijfolie eroverheen.
- 6.** Werk af met tomatenblokjes en verse peterselie. Dien lauw op, met platbrood erbij.

Ontdek meer recepten op kookpot.be