



## Ful Medames (Egyptische bruine bonen)

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

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
<b>10'</b>	<b>20'</b>	<b>4</b>	<b>Voorgerechten &amp; hapjes</b>

### 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](https://www.kookpot.be)