



Foul moudammas, warme bruine bonen met knoflook en citroen

Een hartig ontbijt uit de hele Levant: zachte bruine bonen geplet met knoflook, citroen en olijfolie, warm geschept met platbrood. Simpel en voedzaam.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
10'	15'	4	Ontbijt

Ingrediënten

- 2 blikken bruine bonen (foul)
- 3 teentjes knoflook
- 1 citroen
- 1 theelepel komijnpoeder
- 4 eetlepel olijfolie
- 1 tomaat

1 bosje peterselie

Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

- 1.** Verwarm de bruine bonen met een deel van hun vocht zachtjes in een pan.
- 2.** Plet de knoflook met wat zout tot een pasta en roer die door de warme bonen.
- 3.** Pletje een deel van de bonen grof met een vork zodat de schotel wat bindt.
- 4.** Breng op smaak met komijn, zout, peper en het sap van de citroen.
- 5.** Snijd de tomaat in kleine blokjes en hak de peterselie fijn.
- 6.** Schep de bonen in een kom en overgiet royaal met olijfolie.
- 7.** Werk af met tomaat en peterselie en serveer warm met platbrood.

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)