



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 opgediend met platbrood. Simpel, voedzaam en vol smaak.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
10'	15'	4	Ontbijt

Ingrediënten

- 2 blikken bruine bonen (foul), elk 400 g
- 3 teentjes knoflook
- 1 citroen, het sap
- 1 theelepel komijnpoeder
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 tomaat

1 bosje platte peterselie

Zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Giet de bonen af maar bewaar het vocht apart. Doe de bonen met 4 eetlepels van het bewaarde vocht in een pan en verwarm ze op een zacht vuur.
2. Pel de knoflook en plet de teentjes samen met een snuf zout tot een gladde pasta met behulp van een mes of vijzel.
3. Roer de knoflookpasta door de warme bonen.
4. Plet een derde van de bonen grof met een vork zodat de schotel wat bindt maar toch structuur behoudt.
5. Breng op smaak met het komijnpoeder, het citroensap, zout en peper. Roer goed en laat nog 2 minuten zachtjes pruttelen.
6. Snijd ondertussen de tomaat in kleine blokjes en hak de peterselie fijn.
7. Schep de bonen in een brede, ondiepe kom of schaal. Overgiet royaal met de olijfolie.
8. Werk af met de tomatenblokjes en de gehakte peterselie. Serveer onmiddellijk, warm, met platbrood.

Tip

Voeg op het einde een klein scheutje extra olijfolie toe per bord voor extra rijkdom. Je kunt de bonen ook een nacht van tevoren koken als je ze droog en geweekt gebruikt: reken dan 200 g gedroogde bonen voor dit recept.

Lekker met

Warm platbrood of Arabisch pita

Dranktip

Een glas sterke zwarte thee met munt past uitstekend bij dit ontbijt.