



Ful Medames - hartige bonendip met frisse kruiden

Bereidingstijd

< 30 min

Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

olijfolie
2 blikken borlottibonen (uitgelekt)
zout
1 eetlepel komijnpoeder
1 1/2 groene, Spaanse peper
2 teentjes knoflook
1 citroen (sap)
1 bosje bladpeterselie (fijngesneden)
2 lente-uitjes (fijngesneden)
3 blaadjes munt
2 tomaten (in blokjes)
1 komkommer (in blokjes)
3 olijven
pitabroodjes

Bereidingswijze

- 1.** Verhit in een pan met dikke bodem een scheut olijfolie en voeg de bonen toe. Laat ze opwarmen en breng op smaak met zout en komijnpoeder. Plet de bonen met een pureestamper. Ze moeten niet helemaal gepureerd worden, er mag nog textuur in zitten.
- 2.** Mix met de staafmixer (of gebruik vijzel en stamper) de Spaanse pepers met de knoflook en het sap van de citroen. Giet dit mengsel met wat extra olijfolie over de nog warme bonen.
- 3.** Werk vervolgens af met de peterselie, de lente-uitjes, de munt, de tomatenblokjes, de komkommerblokjes en de olijven. Serveer met gegrild pitabrood.