



Boodschappenlijst

Ful Medames (Egyptische bruine bonen)

Voor 4 personen

- ☐ 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