fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Ful medames bez cukru - przepis

Bób i ciecierzycę tylko częściowo rozgniatamy. Cytrynowo-ziołowy sos podajemy osobno lub na wierzchu.

Składniki

Ziarna

- 2 puszki gotowanego bobu, po 15 oz, bez cukru
- 1 puszka ciecierzycy 15 oz, bez cukru
- 1 łyżeczka kuminu
- ½ łyżeczki soli
- 1½ miarki cup zimnej wody

Sos

- ½ miarki cup oliwy extra virgin
- ¼ miarki cup soku z cytryny
- ½ miarki cup posiekanej natki
- 4 drobno posiekane ząbki czosnku
- 1 łyżka posiekanego jalapeño
- ¼ łyżeczki soli, do smaku

Podanie

- natka
- pita bez cukru
- pomidory i rzodkiewki

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Odcedź bób i ciecierzycę na durszlaku. Wypłucz zimną wodą.
2. Przełóż do średniego garnka na średnim ogniu. Dodaj 1½ miarki cup zimnej wody, sól i kumin.

3. Zagotuj. Gotuj na małym ogniu bez pokrywki 20 minut do wchłonięcia większości wody. Co jakiś czas rozgniataj ziarna drewnianą łyżką.
4. W tym czasie połącz wszystkie składniki sosu w miseczce.
5. Podaj sos na ziarnach lub osobno.
6. Posyp natką; podaj z ciepłą pitą, pomidorami i rzodkiewkami.

Uwagi

Uwaga: Przechowuj szczelnie w lodówce do 4 dni; odgrzewając, dodaj wodę.

Źródło przepisu: https://feelgoodfoodie.net/recipe/ful-medames/