

Kahire Ful Medames

Toplam 30 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 20 dk

4 kişilik

Kolay

~330 kcal

Ful medames, baklayı zeytinyağı, kimyon, limon, sarımsak ve tahinle ezerek kahvaltıda sunan Mısır köftesidir.

Malzemeler

- 3 su bardağı Haşlanmış bakla
- 2 yemek kaşığı Tahin
- 3 yemek kaşığı Limon suyu
- 2 diş Sarımsak
- 1 çay kaşığı Kimyon
- 4 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 4 adet Yumurta
- 4 adet Pide

Yapılışı

1. Yumurtaları 9 dakika haşlayıp soyun.
2. Baklayı kendi suyuyla tencerede 10 dakika ısıtın.
3. Baklanı yarım saat tala ile ezip yarım saat teli bırakın.
4. Tahin, limon, sarımsak, kimyon ve zeytinyağı ekleyin.
5. Karşın 3 dakika kısık ateşte parlak kıvam alıncaya kadar karıştırın.
6. Pide, yumurta, domates ve turşuyla servis edin.

PÜF NOKTASI

Baklanı bir kışık yemek sosun ekmeğe tutunmasını sağlar.

SERVIS ÖNERİSİ

Pide, domates, turşu ve haşlanmış yumurtayla servis edin.

Alerjenler

Susam

Gluten

Yumurta