

# REDcetas hortícolas



## NOMBRE DEL PLATO

Ful medames

## NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

Equipo educativo Red de Huertos  
Escolares Sostenibles

## TIPO DE PLATO

Plato principal.

## INGREDIENTES

- 500g de habas secas.
- 1 limón.
- 1 tomate.
- 3 dientes de ajo picados.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Perejil fresco.
- Sal y pimienta.



## PREPARACIÓN

1. Se trata de un plato típico de la cocina del Mediterráneo oriental, sobre todo Egipto, Palestina y Líbano, se consume sobre todo en el desayuno.
2. Hervir las habas en abundante agua hasta que sean blandas y la piel se desprenda con facilidad.
3. Colamos las habas y les quitamos la piel.
4. Ponemos en un mortero las habas y añadimos aceite, zumo de limón, los dientes de ajo picados, sal y pimienta.
5. Machacamos los ingredientes y mezclamos bien hasta obtener una consistencia cremosa. Podemos añadir aceite de oliva si hace falta.
6. Servimos añadiendo perejil fresco, el tomate troceado y acompañamos con pan.
7. También, podemos utilizar una batidora para combinar los ingredientes.

