

**#6**

## Lebanese Foul Moudammas

*Prato principal | 50 Minutos*



### Ingredientes

- 360g favas secas
- 1L de água
- 3 dentes de alho
- Sumo de 2 limões
- 1 raminho de hortelã fresca
- 1 colher de chá de sal
- 3 colheres de chá de azeite



### Confecção

1. Mergulhe as favas secas em água fria por 10 horas (de preferência deixar durante a noite anterior). Lave-as bem e escorra;
2. Coloque as favas numa panela, cubra com água e adicione azeite;
3. Cozinhe em lume brando, mexendo ocasionalmente, durante 45 minutos ou até ficar macio;
4. Adicione o sal, misture e retire do lume;
5. Adicione o sumo de limão espremido na hora, o alho e as duas colheres de sopa de azeite;
6. Sirva e decore com hortelã fresca.

FONTE: <http://www.fao.org/3/a-bc129e.pdf>



**2016**  
ANO INTERNACIONAL  
DAS LEGUMINOSAS