



Hozzávalók:

60 dkg száraz fehérbab, 1 közepes vöröshagyma, 1 csapott kiskanál só, 2 gerezd fokhagyma, 1-1 mokkáskanál jóféle pirospaprika és majoránna, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 4 evőkanál árpagyöngy, 1,2 kg füstölt libamell (más füstölt hús is lehet), 1 kiskanál finomliszt (Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet), 3 tojás

1. A babot átválogatjuk, majd egy éjszakára hideg vízbe áztatjuk. Másnap leszűrjük, és olyan lábasba öntjük, amit a sütőbe is betehetünk. A megtisztított, fölaprított hagymát rászórjuk, megsózzuk, az átpréselt fokhagymával, a pirospaprikával, a majoránnával meg a borssal fűszerezük.
2. Az árpagyöngyöt belekeverjük, a húst belerakjuk. A lisztet 1 deci vízben simára keverjük, és a húsos babra öntjük. Dupla mennyiségű vizet töltünk rá, nagy lángon, párszor megkeverve fölforraljuk, majd lefedjük, és sütőben, a közepesnél kicsit kisebb lánggal (150-160 °C) kb. 4 órán át sütjük-pároljuk, közben az edényt többször megrázogatjuk. Akkor jó, ha a végére annyi leve marad, mint egy pörköltnek. Az utolsó 25-30 percre az alaposan megmosott tojásokat is a lábasba rakjuk.
3. Akinek nincs sütője, az ételt a tűzhelyen, nagyon kis lángon vagy akár szabad tűzön, bográcsban is elkészítheti. Tálaláskor a puha babot a felszeletelt hússal meg a karikákra vágott főtt tojással tálaljuk.

Jó tanács

- Főzhetünk bele krumplikuglit is. Ehhez 20 deka főtt krumplit még melegen áttörünk, majd amikor kihűlt, 1 evőkanál libazsírral, 2 evőkanál maceszdarával, 1 tojással, sózva, őrölt fehér borssal és reszelt gyömbérrel fűszerezve összedolgozzuk. 15-20 percre félretesszük, hogy a dara egy kicsit megduzzadhasson. Kis gombócokat formálunk belőle, és kb. 30 perccel azelőtt rakjuk a sóletbe, hogy az elkészülne.

6 főre

Elkészítési idő: 40 perc + a bab áztatása + kb. 4 óra sütés

Egy adag: 778 kcal • fehérje: 62,6 gramm • zsír: 30,8 gramm • szénhidrát: 62,2 gramm • rost: 10,2 gramm • koleszterin: 305 milligramm