



Hozzávalók
a sólethez:

1 kg száraz fehérbab vagy tarkabab, 3,5 liter füstöltlé (füstölt hús főzőleve), 2 vöröshagyma, 5-6 gerezd fokhagyma, 1 csapott kiskanál őrölt fekete bors vagy csípős Piros Arany, 1 kiskanál majoránna, 1 evőkanál jóféle pirospaprika, 1 csapott kiskanál só, 1 mokkáskanál majoránna, 30 dkg árpagyöngy (gersli), 1 evőkanál finomliszt

a húsgombóchoz:

1 kg kicsontozott, leborzított libamell (tisztán mérve), 15 dkg árpagyöngy (gersli), 1 tojás, 1 csapott kiskanál őrölt fekete bors vagy csípős Piros Arany, 1 csapott evőkanál só, 1 kiskanál majoránna, 1 púpozott kiskanál jóféle pirospaprika, 2 gerezd fokhagyma, 10 tojás

1. A babot átválogatjuk, majd egy éjszakára hideg vízbe áztatjuk. Másnap leszűrjük, és egy olyan lábasba tesszük, amit a sütőbe is betehetünk. A füstölt levet ráöntjük, a megtisztított, fölaprított hagymát, a zúzott fokhagymát, a borsot, a majoránna, a pirospaprikát rászórjuk. A gerslit és az 1,5 deci vízben simára kevert lisztet belekeverjük. Nagy lángon fölforraljuk.

2. Közben a húst ledaráljuk, azután az árpagyönggyel, a tojással, a borssal, a sóval, a majoránnával, a pirospaprikával és a zúzott fokhagymával összedolgozzuk. Megnedvesített kézzel 20, pingponglabdányi gombócot formálunk belőle.

3. A forrásban lévő sólet tetejére rakjuk. Összerázzuk, akkor jó, ha a lé teljesen ellepi (ha kell kiegészítjük). Lefedjük, és sütőben, a közepesnél kicsit kisebb lánggal (150-160 °C) 3-4 órán át sütjük-pároljuk, közben az edényt többször megrázogatjuk. Akkor jó, ha a végére annyi leve marad, mint egy jó kis pörköltnek.

4. Az utolsó 25-30 percre az alaposan megmosott tojásokat is a lábasba rakjuk. Akinek nincs sütője, az ételt a tűzhelyen, nagyon kis lángon is elkészítheti.

10 főre

Elkészítési idő: 40 perc + áztatás + sütés

Egy adag: 766 kcal • fehérje: 51,5 gramm • zsír: 21,1 gramm • szénhidrát: 91,5 gramm •
rost: 26,9 gramm • koleszterin: 300 milligramm