

Babos gánica (ganca)



Hozzávalók:

50 kg tarkabab, só, 2 kisebb babérlevél, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál finomliszt, 6-7 dkg zsír vagy 5-6 evőkanál olaj

1. A babot átválogatjuk, és néhány órára, de még jobb, ha egész éjszakára hideg vízbe áztatjuk.
2. Másnap leszűrjük, majd annyi enyhén sós vízben, amennyi jól ellepi, feltesszük főni. A babérlevéllel, a borssal és a zúzott fokhagymával fűszerezzük.
3. Míg a bab fő, a lisztet egy lábasban kevergetve 3-4 perc alatt zsemleszínűre pirítjuk. Ezután a leszűrt puha babbal és annyi főzővízzel - ez kb. 1 pohárnyi -, hogy ne legyen túl ragacsos, összekeverjük és összetörjük, amit merülőmixerrel a legegyszerűbb. Végül leöntjük a forró zsírral vagy olajjal (lehet pirított hagymás is).
4. Zsírba (olajba) mártott evőkanállal tányérra szaggatjuk, és apróra vágott vagy szeletben megpirított szalonnával - vegetáriusok ezt hagyják el - és lecsöpögtetett befőttel tálaljuk.

6 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc + áztatás

Egy adag: 410 kcal