



Hozzávalók:

40 dkg fehér gyöngybab, 2 vöröshagyma, 2-3 gerezd fokhagyma, 4 kisebb libacomb, 5 evőkanál olaj, 1 kiskanál jóféle pirospaprika, 1 csapott evőkanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 evőkanál finomliszt (Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet)

a tetejére:

2 evőkanál olaj, 2 nagy gerezd fokhagyma

1. A babot a főzést megelőző este hideg vízbe áztatjuk. A vöröshagymát meg a fokhagymát megtisztítjuk, mindkettőt finomra vágjuk.
2. A libacombokat - miután bőrüket lefejtettük - az olajon (de lehet a bőrükből kisütött zsíron is) körös-körül megpirítjuk, majd kiemeljük. A visszamaradó zsírban a hagymát és a fokhagymát 1-2 perc alatt megfuttatjuk, a tűzről lehúzáva a pirospaprikával meghintjük, és egy kevés (kb. 1 deci) vízzel fölöntjük.
3. A babot leszűrjük, a hagymás alapba szórjuk, és a libacombokat is belerakjuk. Annyi - körülbelül 1 liter - vizet öntünk rá, hogy bőven ellepje. Nagy lángon fölforraljuk, megsózzuk, megborsozzuk, majd kis lángon, lefödve, kb. 1,5 óra alatt puhára főzzük.
4. Amikor kész, a húst kiemeljük. A babot 10 percig pihentetjük, ezalatt zsírja a tetejére följön, ebbe szórjuk a lisztet, és amint teljesen beitta, az ételt kevergetve 2-3 percig kevergetve forraljuk. Ez a művelet az úgynevezett lisztszórás, amivel az étel levét sűrítjük.
5. Tálaláskor a babot tálra halmozzuk, a libacombokat ráfektetjük, végül a húst a fölaprított és olajban megfuttatott fokhagymával megkenjük.

Jó tanács

- Főzhetjük füstölt libacombbal is, amit a babbal egy időben szintén beáztatunk, és főzés előtt leszűrünk. Ilyenkor a babos húst nem kell megsózni, mert a füstölt hús amúgy is sós, csak az étel elkészültekor ízesítjük utána.
- Sertésoldalassal (füstölt is lehet) vagy pulykacombbal illetve szárnyal (füstöltek is lehetnek) ugyanígy készül.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 45 perc + áztatás

Egy adag: 901 kcal • fehérje: 55,5 gramm • zsír: 45,8 gramm • szénhidrát: 66,0 gramm •
rost: 14,2 gramm • koleszterin: 168 milligramm