



### Hozzávalók:

40 dkg tarkabab, 2 (kb. 70 dkg) vadkacsa vagy vadlibamell (fagyasztottak is lehetnek), 1 csapott evőkanál só, 2 evőkanál olaj, 2 közepes vöröshagyma, 6 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál sűrített paradicsom (paradicsompüré), kb. 1 liter víz, 1 csapott kiskanál csilipor vagy csípős Piros Arany (Erős Pista is lehet), fél kiskanál őrölt fekete bors, 1-1 mokkáskanál őrölt kakukkfű és origano, 1 kiskanál porcukor, 20 dkg fagyasztott kukorica, 1 nagy, piros húsú paprika, 1 evőkanál finomliszt (Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet)

1. A babot átválogatjuk, az összetört vagy lyukacsos szemeket (utóbbiakban kártevő húzódnak meg) kiszedjük belőle. Ezután annyi hideg vizet öntünk rá, hogy jócskán ellepje és egy éjjelen át így áztatjuk. Másnap a tetejére feljött szemeket kidobjuk (ezek is rosszak), a többit leszűrjük, leöblítjük.
2. Közben a húst hűtőszekrényben kiengedjük, majd lecsöpögtetjük és kicsontozzuk. Bőrét több helyen bevágjuk és szemrevételezzük, mert ha volna még benne toll vagy szőr, azt ilyenkor kell csipesszel kihúzni vagy kiskéssel kikaparni.
3. Húsát sóval bedörzsöljük, kb. 20 percre félretesszük, azután bőrös oldalával lefelé egy lábasban az olajat aláöntve sütni kezdjük. Ha egy kis zsírja már kiolvadt, megfordítjuk, és a másik oldalát is megpirítjuk, majd lecsöpögtetve félrerakjuk.
4. Visszamaradó zsírjában a finomra vágott vöröshagymát 2-3 perc alatt megfonnyasztjuk, majd a zúzott fokhagymával még fél percig, azután a paradicsompürével további 1 percig együtt pirítjuk. A vízzel fölöntjük, a babot és az elősütött húst beletesszük, a csiliporral, a borsal, a kakukkfűvel és az origanóval fűszerezzük.
5. Nagy lángon fölforraljuk, azután lefödve, kis lángon kb. 1 óra 15 perc alatt puhára

pároljuk. Közben az edényt néhányszor megrázogatjuk, az ételt többször megkeverjük. Elfővő levét mindig egy kevés vízzel pótoljuk, úgy jó, ha főzés alatt végig ellepi.

6. Ha kész, a porcukorral ízesítjük, a fölengedett, lecsöpögtetett kukoricát és a félcentis kockákra vágott paprikát hozzáadjuk, még 5 percig főzzük. A húsokat kiemeljük, lecsöpögtetve vágódeszkára fektetjük, és félbevágjuk. Így lesz négy fél mell belőle, amit tálaláskor egyenként, kissé ferdén fölszeletelünk.

7. A babot megkóstoljuk, ha kell, utanasózzuk-fűszerezzük. Levét az 1 deci vízzel simára kevert liszttel sűrítjük, 2-3 percig forraljuk. Tálaláskor a fölszeletelt vadat a forró babra fektetjük.

#### Jó tanács

- Pecsényelibamellet is készíthetünk hasonlóképpen.
- A vadkacsamellet vagy a fiatal vadliba mellét úgy is készíthetjük, hogy nem a babbal pároljuk, hanem frissen, megfűszerezve, egy kevés olajon oldalanként a vastagságától függően 3-5 perc alatt félangolosra sütjük, és fölszeletelve, tálaláskor rakjuk a kész babra.

#### 4 főre

Elkészítési idő: 2 óra + a bab áztatása

Egy adag (körettel): 661 kcal • fehérje: 56,1 gramm • zsír: 10,1 gramm • szénhidrát: 84,3 gramm • rost: 13,0 gramm • koleszterin: 37 milligramm