



#### Hozzávalók

##### I. változat:

1-1,2 kg zöldbab - mindegy hogy sárga- vagy zöldhüvelyű (idényen kívül fagyasztott is lehet), 1 kiskanál só, 1 fej vöröshagyma, 1-2 ág zellerzöld, 4 evőkanál olaj, 2 púpozott evőkanál finomliszt, 15 dkg sűrített paradicsom, 1 kiskanál jóféle pirospaprika, 2-3 evőkanál kristálycukor (nyírfacukor is lehet)

##### II. változat:

1-1,2 kg zöldbab - mindegy hogy sárga- vagy zöldhüvelyű (idényen kívül fagyasztott is lehet), 1 fej vöröshagyma, 3 evőkanál étolaj, 1 kiskanál őrölt pirospaprika, só, 2 púpozott evőkanál étkezési kukoricakeményítő vagy valamilyen liszt (pl. Graham-, vagy zabpehelyliszt), 1 liter frissen préselt 100%-os paradicsomlé, 2 evőkanál kristálycukor (nyírfacukor vagy méz is lehet), fél mokkáskanál őrölt fekete bors, fél csokor zellerzöld

1. Az első változathoz abba a lábasba, amelyikben majd a főzelék fő, 1 liter vizet öntünk, feltesszük forni. A zöldbabot megmossuk, lecsöpögtetjük. Mindkét végüket levágjuk, ha kell leszálkásszuk, majd 3 centis darabokra vágjuk. A forró vízbe szórjuk, megsózzuk, a megtisztított, félbevágott hagymát, a zellerzöldet hozzáadjuk és lefödve, kis lángon kb. 20 perc alatt puhára főzzük, néha megkeverjük.

2. Rántást készítünk a főzelékhez: egy lábasban, a kissé megforrósított olajon a lisztet kb. 1 perc alatt zsemlyeszínűre pirítjuk, a sűrített paradicsommal még fél percig pirítjuk, majd a tűzről lehúzva a pirospaprikával megszórjuk. Félretesszük, langyosra hűtjük, majd kb. 2 deci hideg vízzel simára keverjük.

3. Egy keveset belemerünk a zöldbab forró levéből, majd az egészet a lábasba zúdítjuk. 2-3 percig forraljuk, ezalatt kellően besűrűsödik. Közben a cukorral kedvünkre megédesítjük, a hagymát és a zellerzöldet pedig kihalásszuk belőle.

4. A második változathoz a zöldbabot megmossuk, lecsöpögtetjük. Mindkét végüket levágjuk, ha kell leszálkásszuk, majd 3 centis darabokra vágjuk. A megtisztított vöröshagymát apróra vágjuk, majd olajon megfuttatjuk. Pirospaprikával meghintjük, elkeverjük és azonnal 1,5 dl vizet öntünk rá. Enyhén megsózzuk, és lefedve kb. 10 percig pároljuk. A babot hozzáadjuk, egy kevés vizet öntünk alá és lefödve puhára pároljuk. 5. Közben a keményítőt vagy a lisztet 1 deci paradicsomlében simára keverjük. Lassan a többi paradicsomlevet is hozzáadjuk, majd a babra öntjük. Cukorral, borsal, finomra vágott

zellerzölddel ízesítjük. Kevergetve felforraljuk, és néhány percig (amíg kissé besűrűsödik) tovább főzzük. Akinek van, kiskanálnyi tabasco-mártással gazdagíthatja az ízét.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag I. változat: 336 kcal ● fehérje: 10,2 gramm ● zsír: 11,3 gramm ● szénhidrát: 48,4 gramm ● rost: 8,0 gramm ● koleszterin: 0 milligramm

Egy adag II. változat: 327 kcal ● fehérje: 11,1 gramm ● zsír: 9,0 gramm ● szénhidrát: 50,5 gramm ● rost: 11,2 gramm ● koleszterin: 0 milligramm