



Hozzávalók:

4 dundi újhagyma, 4 evőkanál sütéshez való olívaolaj, 80 dkg roppanósra gőzölt zöldbab, só, frissen őrölt fekete bors, 1-1 mokkáskanál szárított (a friss még zamatosabb) majoránna, bazsalikom, kakukkfű és rozmaring, 2 evőkanál sűrített paradicsom (paradicsompüré), 10-10 szem magozott zöld és fekete olajbogyó, 5-6 közepes nagyságú paradicsom

1. Az újhagymát megtisztítjuk, majd zöldjével együtt ujjnyi vastagon fölszeleteljük. Az olajat egy lábasban kissé megforrósítjuk, a hagymát rádobjuk, 1 perc alatt átforgatjuk.
2. A zöldbabot ráadjuk, fél kiskanál sóval meg fél mokkáskanál borssal ízesítjük, a zöldfűszereket belemorzsoljuk. A sűrített paradicsommal ízesítjük, 1-1,5 deci vizet öntünk rá, lefödve 3-4 percig pároljuk.
3. Az olajbogyót lecsöpögtetjük, félbevágva vagy fölszeletelve a paradicsomos babhoz keverjük. A tűzről lehúzza hozzáadjuk a kis kockákra aprított paradicsomot is.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 241 kcal • fehérje: 7,7 gramm • zsír: 12,0 gramm • szénhidrát: 24,9 gramm • rost: 8,3 gramm • koleszterin: 0 milligramm