



Hozzávalók:

20 dkg fehérbab (lehet 40 dkg konzervbab is), só, 1 babérlevél, 1 közepes nagyságú vöröshagyma, 1 közepes nagyságú édesköménygumó, 25 dkg paradicsom, 3 gerezd fokhagyma, 1 közepes nagyságú sárgarépa, 3 evőkanál olaj, 1 kiskanál pirospaprika, kb. 3 dl passzírozott paradicsom, friss vagy szárított origano, só, őrölt fekete bors

1. A babot a főzést megelőző éjszakára hideg vízbe áztatjuk. Másnap leszűrjük, leöblítjük, tiszta vízben, enyhén megsózva, a babérlevéllel fűszerezve puhára főzzük.
2. Közben vöröshagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk. Az édeskömény leveleit levágjuk, díszítéshez félrerakjuk. A levélnyelek végét és az esetlegesen foltos részeket levágjuk, az így előkészített zöldséget 1 centis kockákra vágjuk. A paradicsomot leforrázzuk, héját lehúzzuk, húsát 1 centis kockákra aprítjuk. A fokhagymát meghámozzuk, pépesre zúzzuk. A sárgarépát meghámozzuk, 1 centis kockákra aprítjuk.
3. Az olajat egy széles lábasba öntjük, a hagymát, édesköményt és a sárgarépát rárakjuk, keverve-rázogatva 2-3 percig pirítjuk. Ekkor kerül bele a fokhagyma, éppen csak ekeverjük, majd a pirospaprikával meghintjük. A passzírozott paradicsomot ráöntjük, az origanoval fűszerezzük, kissé megsózzuk, megborsozzuk. 15-20 percig főzzük, akkor jó, ha a zöldségek éppen roppanósak benne. Ekkor kerül bele a paradicsom és a leszűrt bab. 5 percig főzzük, ha kell utána sózzuk, fűszerezzük.
4. Polenta illik köretnek hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc + áztatás

Egy adag (köret nélkül): 345 kcal