



Hozzávalók

25 dkg szárazbab (tarkabab), só, 2 kisebb

(25 dkg) cékla, 2 evőkanál almaecet, 1 evőkanál méz, 3-4 újhagyma, arasznyi kígyóuborka, 4-4 evőkanál kapribogyó és fekete olajbogyó, 1-2 hegyes erős paprika, 1 csokor metélőhagyma, 4 tojássárgája, őrölt fekete bors
a tálaláshoz: rozsos kenyérből készült pirítós

1. A szárazbabot egy éjszakára hideg vízbe áztatjuk. Másnap leöblítjük, friss vízben föltesszük főni. Pár percnyi forralás után leszűrjük, majd friss vízben újra feltesszük főni. (Tapasztalatok szerint ha a bab első levét leöntjük, kevésbé okoz gyomorbántalmakat.) Enyhén megsózva megfőzzük és levében hűlni hagyjuk.
2. A céklát megmossuk, kefével megdörzsöljük, alufóliába csomagoljuk. A közepesnél nagyobb lánggal ((200 °C; légkeveréses sütőben 180 °C) kb. 35 percig sütjük. Ha kihűlt meghámozzuk, 3-4 milliméteres kockákra vágjuk és enyhén megsózva az ecettel és a mézzel összekeverjük.
3. Az újhagymát megtisztítjuk, lapjában félbevágjuk, zöldjével együtt vékonyan felszeleteljük. A kígyóuborkát, kapribogyót, olajbogyót és paprikát 3-4 milliméteres kockákra vágjuk. A metélőhagymát finomra aprítjuk.
4. A puha babot leszűrjük, húsdarálón át egyenesen négy nagytányér közepére daráljuk.
5. A fölpirított hozzávalókat egyformán elosztva a bab köré rakjuk. A bab közepét kissé kimélyítjük, a tojások sárgáját beleütjük. Végül az egészet egy kevés sóval és borssal meghintjük.
6. A babot a hozzávalókkal mindenki maga keveri össze, kedve szerint. Pirított barna

kenyérrel tálaljuk.

Jó tanács

- Lisztérzékenyek kenyér nélkül vagy gluténmentes kenyérrel egyék.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc + áztatás

Egy adag (kenyér nélkül): 357 kcal ● fehérje: 19,5 gramm ● zsír: 10,8 gramm ● szénhidrát: 45,2 gramm ● rost: 11,1 gramm ● koleszterin: 274 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.