



Hozzávalók:

60 dkg zöldbab (50 dkg fagyasztott is lehet), kb.1 púpozott kiskanál só, 1 kis fej vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, 1 evőkanál finomliszt, 1 mokkáskanál jóféle pirospaprika, 1 csokor petrezselyem, fél mokkáskanál kristálycukor, 1 kiskanál 10%-os étellecet, 1 kis pohár (150 gramm) tejföl (ez el is maradhat)

1. A zöldbabot megmossuk, mindkét végét levágva kiszálcázzuk (a zsengénél nem kell szálcázni), majd 2 centis darabokra vágjuk. Egy lábasba szórjuk, kb. 1,2 liter vizet öntünk rá, fölforraljuk. Megsózzuk, a lehéjazott, finomra vágott vöröshagymát hozzáadjuk. Kis lángon, lefödve kb. 20 percig főzzük, ezalatt a bab megpuhul.
2. Közben az olajból meg a lisztből zsemleszínű rántást készítünk (serpenyőben kissé megforrosítjuk az olajat, majd rászórjuk a lisztet és kevergetve kb. 2 perc alatt zsemleszínűre pirítjuk). A tűzről lehúzva a pirospaprikával színezzük, és a fölaprított petrezselymet is belekeverjük.
3. Ha ez a rántás kihűlt, a cukorral, az ecettel meg a tejföllel (aki nem tesz bele tejfölt, egy kevés hideg vízzel) összedolgozzuk. Egy kevés forró levessel simára keverjük, majd a babhoz öntjük. 2-3 percig kevergetve forraljuk, ezalatt leve kissé besűrűsödik. Ha kell, utánaízesítjük.

Jó tanács

- Vegyes zöldséggel kiegészülve is készülhet. Ehhez 2-3 sárgarépat és 1

petrezselyemgyökeret megtisztítunk, karikákra (ha vastagok, akkor félkarikákra) vágunk, és a babbal együtt tesszük fel főni.

- Júniustól szeptemberig friss, az év többi hónapjában fagyasztott zöldbabból főzhetjük.
- Karikákra vágott virslivel vagy kolbásszal is gazdagíthatjuk, amit akkor rakunk bele, amikor a bab félig megpuhult.
- Letakarva hűtőszekrényben 3 napig eláll.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 225 kcal • 6,4 g fehérje • 13,1 g zsír • 20,2 g szénhidrát • 5,8 g rost • 15 mg koleszterin