



Hozzávalók:

25 dkg szárazbab, 20 dkg szójakocka, 1 evőkanál ételízesítő por, 1 nagyobb vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 3-4 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, 1-1 paradicsom meg paprika (el is maradhat), 20 dkg vegyes zöldség, só, fél kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista

1. A babot a főzés előtti este átválogatjuk, majd hideg vízbe áztatjuk, akárcsak a szójakockát, de az utóbbit ételízesítővel is fűszerezzük.
2. Másnap a hagymát megtisztítjuk és fölaprítjuk, a fokhagymát présen áttörjük, majd mindkettőt az olajon megfuttatjuk. A jól lecsöpögtetett szójakockát hozzáadjuk, elkeverjük, a tűzről lehúzzuk, és a pirospaprikával meghintjük. A paradicsomot meg a kicsumázott paprikát apróra vágjuk, a szójához adjuk, egy kevés vizet öntünk alá, és kis lángon, lefödve 20 percig pároljuk.
3. Ezután a lecsöpögtetett babot meg a megtisztított, megmosott, kis kockákra vágott, vegyes zöldséget hozzáadjuk. Kb. 1,5 liter vizet öntünk rá, megsózzuk, erős paprikával megadjuk az „erejét”, és lefödve puhára pároljuk.

Jó tanács

- Hasonlóan, mint a hagyományos babgulyásnál, csipetkét is főzhetünk bele.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra + áztatás

Egy adag: 467 kcal