

Forró babpüré lyoni módra



Hozzávalók.

2 doboz Bonduelle Piedone paradicsomos bab, 3-4 közepes nagyságú vöröshagyma, só, kb. 4 evőkanál finomliszt

a sütéshez:

bő olaj

1. A babot egy tálba öntjük, és merülőmixerrel pürévé keverjük. Átkanalazzuk egy lábasba, de még nem kell vele mást csinálni.
2. A hagymát megtisztítjuk, 3 milliméter vastag karikákra vágjuk, gyűrűire szedjük. Enyhén megsózzuk, a lisztbe forgatjuk. Lerázogatjuk, azután egy serpenyőben, bő olajban 2-3 perc alatt aranybarnára sütjük. Szűrőlapáttal kiemeljük, konyhai papírtörlőre szedve jól lecsöpögtetjük.
3. A babpürét fakanállal keverve megforrósítjuk, majd 4 mélytányérban elosztjuk, a forró süthagymával megszórjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 327 kcal • fehérje: 13,4 gramm • zsír: 8,6 gramm • szénhidrát: 48,9 gramm • rost: 7,1 gramm • koleszterin: 0 milligramm