



Hozzávalók:

10 dkg szójabab, 1 mokkáskanál só, 2 kisebb vöröshagyma (lilahagyma is lehet), 2 evőkanál 10%-os csemege étetelet, 2 evőkanál cukor vagy 1 kiskanál folyékony édesítőszer, 3 dl víz, 2 közepes alma, 10 dkg trappista sajt, 4 evőkanál majonéz, 3 dl tejföl, 3 főtt tojás, fél csokor petrezselyem

1. A szójababot a főzést megelőző este hideg vízbe áztatjuk. Másnap friss vízben, megsózva puhára főzzük (kuktában gyorsabb).
2. A hagymát megtisztítjuk, vékony karikákra vágjuk, gyűrűire szedjük. Az ecetet a cukorral együtt a vízhez adjuk, és a hagymát meg a kissé kihűlt, leszűrt szójababot beleforgatjuk. Jól letakarva, hűtőszekrényben 1 napon át érleljük.
3. Az almát félbevágjuk, magházát kimetsszük, húsát egycentis kockákra vágjuk, akárcsak a sajtot. A majonézt a tejföllel összekeverjük, az almát, a sajtot meg a leszűrt hagymás babot hozzáadjuk. A főtt tojásokat szintén kockákra vágjuk, a babsalátához keverjük, végül a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + főzés + érlelés

Egy adag: 593 kcal