



Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók:

40 dkg frissen fejtett bab (héjastól kb. 70 dkg), 1 kiskanál só, 1 babérlevél, 2 ág zellerzöld, 3-3 húsos paradicsom, zöldpaprika (tévépaprika) és piros húsú paprika, 2 lilahagyma, 1 csokor petrezselyem, 1 kisebb csípős zöldpaprika (lehet Karikás Pista is) – aki nem szereti a csípőset, ki is hagyhatja, 4 evőkanál vörösborecet, 4 evőkanál olaj, 1 kiskanál porcukor

1. A fejtett babot szűrőbe tesszük, folyó hideg víz alatt megmossuk. Ezután egy lábasba rakjuk, és annyi vizet öntünk rá, amennyi duplán ellepi. Megsózzuk, a babért és a zellerzöldet beledobjuk. Nagy lángon fölforraljuk, majd lefödve kis lángon 35-40 perc alatt puhára főzzük.
2. Ha kész, leszűrjük, hideg vízzel leöblítve hűlni hagyjuk, a babért és a zellerzöldet kidobjuk belőle. A többi zöldséget megmossuk.
3. A paradicsomok szárát kimetsszük, a kétféle paprikát – a csípőset is ha kerül bele – kicsumázzuk, mindezeket 1,5-2 centis kockákra vágjuk, ahogyan a megtisztított lilahagymát is. A petrezselymet finomra aprítjuk.
4. A puha babot egy tálba rakjuk, az előzőeket hozzáadjuk. A borecettel és az olajjal meglocsoljuk, a porcukorral ízesítjük, óvatos mozdulatokkal összekeverjük.

Jó tanács

- Fejtett bab helyett szárazbabból is készíthetjük, amit először átválogatunk, azután néhány órára hideg vízbe áztatunk.
- Letakarva hűtőszekrényben 3-4 napig eláll.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc + a bab főzése

Egy adag: 1568 kJ/376 kcal • 18,8 g fehérje • 11,2 g zsír • 49,6 g szénhidrát • 9,0 g rost • 0 mg koleszterin