



Hozzávalók:

20 dkg kisebb szemű száraz fehérbab, 1-2 babérlevél, só, 60 dkg savanyú káposzta, 3 evőkanál olaj, 1 csapott mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kisebb póréhagyma, 2 evőkanál kukoricacsíra-olaj (másféle is jó), 2 evőkanál citromlé, 1 evőkanál porcukor, fél csokor metélőhagyma

1. A babot átválogatjuk, mert előfordulhat, hogy kavics keveredik közé. Azokat a szemeket is kidobjuk, amelyek lyukasak, ezek zsizsikések lehetnek. A többi szűrőbetétbe töltve megmossuk, majd néhány órára, de még jobb, ha egész éjszakára annyi hideg vízbe áztatjuk, amennyi bőven ellepi. Másnap leszűrjük, lábasba tesszük, és annyi vizet öntünk rá, hogy bőven ellepje. A babérlevéllel fűszerezzük, 1 csapott kiskanál sóval ízesítjük. Nagy lángon fölforraljuk, megkeverjük, majd lefödve kis lángon kb. 40 perc alatt puhára főzzük. Levében hűlni hagyjuk.

2. A káposztát megkóstoljuk, ha túl savanyúnak ítélnénk, szűrőbe töltve kissé kimossuk. Lecsöpögtetve deszkára fektetjük és 3-4 vágással rövidebbre aprítjuk, hogy szálai ne legyenek olyan hosszúak. Az olajat lábasban kissé megforrósítjuk, a káposztát rádobjuk, 4-5 percig kevergetve pirítjuk. Fél kiskanálnyi sóval ízesítjük, megborsozzuk és 1 deci vizet öntünk alá. Lefödve, kis lángon 25-30 perc alatt puhára pároljuk. Végül a fedőt levéve addig hagyjuk a tűzön, míg az összes leve el nem párolog.

3. A póréhagyma haragos zöldségét meg „bajuszát” levágjuk, majd a zöldséget megmossuk, leszárogtatjuk és vékonyan fölszeleteljük, „gyűrűire” szedjük.

4. Az olajat a citromlével (ha a káposztát nem mostuk ki, nem is kell bele) meg a porcukorral simára keverjük, a fölaprított metélőhagymával fűszerezzük, majd a póréval, a lecsöpögtetett babbal meg a kihűlt káposztával összekeverjük.

Jó tanács

- Fehérbab helyett tarkababbal is készülhet.

- Póréhagyma híján egy csomó újhagymát szeleteljünk bele.
- Metélőhagyma helyett petrezselyemmel is fűszerezhetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc + a bab áztatása

Egy adag: 1376 kJ/329 kcal

12,9 g fehérje • 13,3 g zsír • 39,2 g szénhidrát • 7,8 g rost • 0 mg koleszterin

Nagyon könnyen elkészíthető.

Letakarva, hűtőszekrényben 3-4 napig eláll.

Egész évben készíthető