



Hozzávalók:

40 dkg tarkabab, 1 szép libamell (kb. 1,3 kg), 1 csapott evőkanál só, 2 közepes vöröshagyma, 6 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál paradicsompüré (sűrített paradicsom), kb. 1 liter víz, 1 csapott kiskanál csilipor (lehet Erős Pista is), fél kiskanál őrölt fekete bors, 1-1 mokkáskanál őrölt kakukkfű és origano, 1 kiskanál porcukor, 20 dkg fagyasztott kukorica, 1 nagy piros húsú paprika, 1 evőkanál finomliszt

1. A babot átválogatjuk, az összetört vagy lyukacsos szemeket (utóbbiakban kártevő húzódnak meg) kiszedjük belőle. Ezután annyi hideg vizet öntünk rá, hogy jócskán ellepje és egy éjjelen át így áztatjuk. Másnap a tetejére feljött szemeket kidobjuk (ezek is rosszak), a többit leszűrjük, leöblítjük.
2. A libamellet kicsontozzuk, bőrét több helyen beirdaljuk, húsát a sóval bedörzsöljük. Kb. 20 perc elteltével bőrös oldalával lefelé egy lábasban sütni kezdjük. Ha egy kis zsírja már kiolvadt, átfordítjuk, a másik felét is megpirítjuk, majd lecsöpögtetjük és félretesszük.
3. Zsírjából csak 3-4 evőkanálnyi hagyunk a lábasban - a többit félretesszük -, a finomra vágott vöröshagymát kb. 2 perc alatt megfonnyasztjuk benne, majd a zúzott fokhagymát is belekeverjük. Fél percig együtt sütjük, majd a paradicsompürével együtt még 1 percig tovább pirítjuk. A vízzel fölöntjük, a babot és az elősütött húst beletesszük. A csiliporral (Erős Pistával), a borssal, a kakukkfűvel és az origanóval fűszerezzük. Nagy lángon fölforraljuk, lefödve, kis lángon kb. 1,5 óra alatt puhára pároljuk. Közben az edényt többször megrázogatjuk, az ételt néhányszor megkeverjük, és elfővő levét mindig egy kevés vízzel pótoljuk, akkor jó, ha főzés alatt végig ellepi.
4. Ha kész, a porcukorral ízesítjük, a fölengedett, lecsöpögtetett kukoricát, és a félcentis kockákra vágott paprikát hozzáadjuk, és még 5 percig főzzük.
5. A húst kiemeljük belőle, lecsöpögtetjük, vágódeszkára fektetjük és keresztben félbevágjuk; az így kapott fél melleket hosszában felszeleteljük. A babot megkóstoljuk, ha kell, utána sózzuk-fűszerezzük. Levét 1 deci vízzel simára keverjük, liszttel sűrítjük, és 2-3 percig forraljuk. Tálaláskor a húst a forró babra fektetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra + a bab áztatása

Egy adag: 825 kcal