



Hozzávalók:

50-60 dkg sertéscomb vagy -lapocka, 1 közepes vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 gerezd fokhagyma, késhegynyi őrölt kömény, 1 kiskanál jóféle pirospaprika, 40 dkg fagyasztott zöldbab (idényben friss), 20 dkg füstölt kolbász, 2 dl tejfől, 1 púpozott evőkanál finomliszt

1. A sertéscombot 1,5 centis kockákra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, és egy nagy lábasban az olajon 2 perc alatt megfuttatjuk. A húst beleforgatjuk, megsózzuk, megborsozzuk. 6-7 perc alatt néha megkeverve fehéredésig sütjük, közben a zúzott fokhagymával és a köménnyel fűszerezünk, a pirospaprikával meghintjük, majd 2-3 deci vízzel felöntjük. Nagy lángon fölforraljuk, és lefödve, kis lángon kb. 1 óra alatt majdnem puhára főzzük, közben többször belekeverünk.
2. Közben, ha friss babból főzzük, azt megtisztítjuk, vagyis a közepükön végighúzódnó vékony fás részt lefejtjük, ezt hívjuk szálkázásnak. Ezután kétcentis darabokra vágjuk, a húshoz keverjük. Ha fagyasztott babból főzzük, azt úgy ahogy van, fagyosan a combhoz keverhetjük. Ha a leve nem lepné el teljesen, egy kevés vízzel higítjuk. 5-6 percnyi főzés után a lehéjazott, karikákra szelt kolbászt is belefőzzük.
3. A tejfőlt a liszttel és 1 deci vízzel simára keverjük. A babos hús levéből egy keveset a tejfőlös habaráshoz öntünk, elkeverjük, így öntjük a többihez. 3-4 percig főzzük, ezalatt leve mártásszerűen besűrűsödik. Utánaízesítjük, ha kell, egy kevés vízzel vagy akár főzőtejszínnel higítjuk. Párolt rizsszel kínáljuk.

Jó tanács

- Konzervbab is jó hozzá. Ennek csak 2-3 perc főzés kell, hiszen csak meg kell forrósítani. Aki szereti a konzervbab levét, víz helyett az ételbe öntheti.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag (köret nélkül): 799 kcal