



Hozzávalók:

30 dkg szárazbab (fehér is, tarka is lehet), 1-2 babérlevél, 1 kis fej vöröshagyma, 1-2 gerezd fokhagyma, 4 evőkanál olaj, 1 púpozott evőkanál finomliszt, 1 csapott kiskanál só, 1 mokkáskanál jóféle pirospaprika, 1 kiskanál 10%-os ételecet, 1 mokkáskanál kristálycukor, 1 dl tejföl (ez el is maradhat)

1. A babot átválogatjuk, azaz a lukacsos (ebben kártevő húzódhat meg), sérült szemeket, az esetleg közé került egyebeket kiszedjük belőle. Megmossuk, majd egy éjszakára hideg vízbe áztatjuk. Másnap leszűrjük és annyi friss hideg vízben, amennyi jó ujjnyira ellepi, feltesszük főni. Ha forr, leszűrjük, és újra friss, kb. 9 deci hideg vízben tesszük föl főni. Tapasztalatok szerint ha a bab első levét leöntjük, kevésbé okoz gyomorbántalmakat.
2. A babérlevéllel és a finomra vágott vöröshagymával fűszerezzük, kis lángon, lefödve kb. 30 perc alatt félpuhára főzzük. Közben többször megkeverjük, elfővő levét pótoljuk.
3. Amíg a bab puhul, fűszeres paprikás rántást készítünk. Ehhez fokhagymát megtisztítjuk, nagyon finomra aprítjuk. A kissé megforrósított olajon a lisztet kb. fél perc alatt zsemleszínűre pirítjuk. A tűzről lehúzáva a fokhagymát és a pirospaprikát belekeverjük. Hűlni hagyjuk.
4. A félig puha babot megsózzuk - azért csak most, mert ha már az elején megsózzuk, a bab nehezebben puhul. Amikor már puha, a kihűlt rántáshoz a bab főzőlevéből egy merőkanálnyit belemerünk, simára keverjük. A puha babhoz öntjük, kevergetve 2-3 percig forraljuk, ezalatt leve kellően besűrűsödik. Végül az ecettel és a cukorral kellemesen pikánsra ízesítjük. Ha tejjel is dúsítjuk, tejjelős babfőzeléknek nevezzük.

Jó tanácsok

- Jó ízt ad a főzeléknek, ha egy kis darab füstölt szalonnát vagy füstölt csülköt is belefőzünk, de az is jó, ha a babot füstölt hús főzőlevében tesszük föl főni.
- Rántás helyett tejfölös habarással, azaz tejföllel simára kevert liszttel is sűrítethetjük, de akkor a finomra aprított fokhagymát korábban bele kell főzni, a pirospaprikát pedig a habarásba kell keverni.
- A tejföl biztosan nem csapódik ki benne, ha a hideg rántásba keverjük, egy keveset a bab főzőlevéből belemerünk, és így adjuk az ételhez.
- Lisztérzékenyek a főzeléket saját anyagával sűrítsék, azaz vegyék ki a puha bab harmadát, turmixolják, így tegyék vissza a többihez. (Az is jó, ha a lábasba tett merülőmixerrel pürésítjük, addig, míg a kívánt állagot elérjük.)

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc + áztatás

Egy adag (tejföllel): 390 kcal • fehérje: 18,2 gramm • zsír: 14,9 gramm • szénhidrát: 45,4 gramm • rost: 7,1 gramm • koleszterin: 15 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.