

Bableves árpagyönggyel (északkelet-olasz recept)



Hozzávalók:

30 dkg száraz tarkabab, 1 közepes fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 burgonya, 1 sárgarépa, néhány friss zsályalevél, 1 csokor petrezselyem, 1-1 ágacska friss rozmaring és bazsalikom, 8 dkg nyers füstölt császárszalonna, 3 evőkanál sütéshez való olívaolaj, só, őrölt fekete bors, 10 dkg árpagyöngy

a tálaláshoz:
6 evőkanál olívaolaj (ez lehet szűz olívaolaj

is)

1. A szárazbabot a főzést megelőzően 12 órára hideg vízbe áztatjuk. Az összes zöldséget megtisztítjuk, a hagymát és a fokhagymát finomra, a krumplit és a répát 1 centis kockákra, a szárúkról leszedegetett zöldfűszereket apróra vágjuk.
2. A füstölt császárszalonnát félcentis kockákra aprítjuk, egy fazékba szórjuk, az olívaolajjal meglocsoljuk, s kevergetve megpirítjuk. A hagymát és a fokhagymát hozzáadjuk, kevergetve pár perc alatt megfuttatjuk. Hozzáadjuk a burgonyát, a répát és a zöldfűszereket, a lecsöpögtetett leöblített babot, további pár percig pirítgatjuk.
3. Annyi - kb. 2 liter - forrásban lévő vizet öntünk rá, amennyi kétujjnyira ellepi, megsózzuk, megborsozzuk. Kis lángra állítjuk, kis rést hagyva leföldjük, kis lángon főzzük 1 órán át. Az árpagyöngyöt beleszórjuk, 3-4 deci vizet öntünk rá, fölforraljuk, majd további kb. 1 órán át kis lángon főzzük, közben ha kell, egy kevés vizet öntünk még hozzá. Tálaláskor a tányérokba mert levesre 1-1 evőkanálnyi olívaolajat locsolunk.

6 főre

Elkészítési idő: 2 óra 20 perc + áztatás

Egy adag: 435 kcal ● fehérje: 15,1 gramm ● zsír: 20,2 gramm ● szénhidrát: 48,1 gramm ● rost: 8,0 gramm ● koleszterin: 19 milligramm