

Tárkonyos, tejfölös birsalmás bableves



Hozzávalók:

20 dkg szárazbab, só, babérlevél, 1 kisebb vöröshagyma vagy zöldpaprika, 2 birsalma (kb. 50 dkg), 2 dl tejföl (lehet főzőtejszín is), 2 csapott evőkanál finomliszt, 1-2 kiskanál tárkonyos ételcet, kb. fél evőkanálnyi friss tárkonylevél, 1-2 dl tej, 1-2 kiskanál kristálycukor vagy méz

1. A babot a főzést megelőző este hideg vízbe áztatjuk. Másnap leszűrjük, friss hideg vízben fölforraljuk, majd újra leszűrjük, ez segít csökkenteni a bab puffasztó hatását.
2. Friss tiszta, kb. 1,5 liternyi vízben feltesszük főni, megsózzuk, - kezdjük 1 csapott evőkanálnyival -, a babérlevéllel és a meghámozott vöröshagymával vagy kicsumázott paprikával (esetleg mindkettővel) fűszerezünk. Ha fölforrt, kis lángra állítjuk, kis rést hagyva leföldjük és addig főzzük, míg a bab majdnem teljesen puha nem lesz, ez kb. 1 óra, de ez a bab fajtájától függ. Ekkor a hagymát (paprikát) kivesszük belőle.
3. A birsalmát alapos mosás után meghámozzuk, elnegyedeljük, majd miután a magházát kimetszetük, 2-3 milliméter vastagon fölszeleteljük. A majdnem puha babhoz adjuk, így főzzük 4-5 percig.
4. A tejfölt a liszttel, az ecettel és egy kevés forró lével simára keverjük, így öntjük a birsalmás babhoz. Többször belekeverve 3-4 percig forraljuk, ezalatt a leve kissé besűrűsödik. Ha kell, 1-2 deci tejjel higíthatjuk. A száráról lecsipkedett, finomra aprított tárkonyal fűszerezünk, a cukrot beleszórjuk, ha kell utánaízesítjük. Melegén, hidegen egyaránt kitűnő.

5 főre

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc + áztatás

Tárkonyos, tejfölös birsalmás bableves

Egy adag: 360 kcal