



Forrás: A legjobb saláták
Fotó: Balogh Tamás

Hozzávalók:

30 dkg nagy szemű szárazbab, 2
babérlevél, só

az öntethez:

3 dl víz, 3 evőkanál 10%-os étellecet, 1
evőkanál porcukor, fél mokkáskanál őrölt
fekete bors, 2 közepes vöröshagyma, 3
evőkanál kukoricacsíra-olaj (lehet másféle,
ha lehet hidegen sajtolt olaj is)

1. Az átválogatott babot 3-4 órára, de még jobb, ha egész éjszakára hideg vízbe áztatjuk. Másnap leszűrjük, és friss vízben, a babérlevéllel fűszerezve, 1 csapott kiskanál sóval ízesítve puhára főzzük. Ha főzőleve túl sötét lenne, leöntjük róla, és újjal főzzük készre. Levében hagyjuk hűlni, majd leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük.
2. Közben a vizet az ecettel, a cukorral meg a borssal ízesítjük.
3. A hagymát megtisztítjuk, vékony karikákra vágjuk, gyűrűire szedjük és 10 percre kb. fél kiskanál sóval összeforgatjuk. Ezután a salátalébe szórjuk, végül az olajat meg a babot is belekeverjük.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc + a bab áztatása és főzése

Egy adag: 323 kcal • 17,0 g fehérje • 7,5 g zsír • 46,7 g szénhidrát • 7,4 g rost • 0 mg koleszterin