



Hozzávalók:

30 dkg szárazbab (idényben fejtett bab), só, 30 dkg zöldbab (idényen kívül fagyasztott is lehet), 1 nagy vöröshagyma, 5 evőkanál ketchup, 5 evőkanál hidegen sajtolt kukoricacsíra-olaj, 1 kiskanál almaecet, 1-2 gerezd fokhagyma, 1 csapott mokkáskanál őrölt fekete bors, fél kiskanál majoránna, 1 csokor petrezselyem

1. A szárazbabot éjszakára hideg vízbe áztatjuk. Másnap leszűrjük, és friss tiszta vízben, enyhén megsózva puhára főzzük. Leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük, lecsöpögtetjük.
2. A zöldbabot, ha túl hosszúak a szálak félbevágjuk vagy harmadoljuk, enyhén sózott, forrásban lévő vízben roppanósan puhára főzzük, leszűrjük. Hideg vízzel leöblítjük, hűlni hagyjuk. A zöldbabot kíméletesebb eljárással, zöldségpárolóba rakva, gőzben is megpuhíthatjuk.
3. A vöröshagymát megtisztítjuk, nagyon finomra vágjuk. A ketchuppal, az olajjal és az almaecettel összekeverjük. A fokhagymát megtisztítjuk, félbevágjuk, majd miután zöld csírájukat kiszedtük, pépesre zúzzuk, az előzőekhez adjuk. megborsozzuk, a majoránnaat hozzámorzsoljuk, a finomra vágott petrezselyemmel fűszerezünk.
4. A kétféle babbal egy tálban összeforgatjuk, fél órán át szobahőmérsékleten érleljük, ha kell, utána sózzuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra + a bab áztatása

Egy adag: 475 kcal