



Hozzávalók:

1,25 kg friss (tisztítva 1 kg) zöldbab - mindegy hogy sárga- vagy zöldhüvelyű (fagyasztott is lehet), 1 nagyobb vöröshagyma, 3-4 fejezd fokhagyma, 5 dkg zsír vagy 5 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál pirospaprika, 1 csapott evőkanál só, 2-3 babérlevél, 1 mokkáskanál frissen őrölt fekete bors, 2 kiskanál kristálycukor (el is maradhat), fél kiskanál csípős Piros Arany (el is maradhat), 1 csokor petrezselyem (el is maradhat), 2 dl tejföl, 2 dl főzőtejszín (el is maradhat), 2 púpozott evőkanál finomliszt, 1 evőkanál 10%-os ételcet

a bújtatott fasírtához (dupla adaghoz):

1 kg darált hús, 1 nagyobb vöröshagyma, 3-4 fejezd fokhagyma, 5 dkg zsír vagy 5 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál só, 1 evőkanál pirospaprika, 1 kiskanál majoránna, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 3 szikkadt zsemle vagy ennek megfelelő súlyú kenyér, 3 tojás, 8 főtt tojás, bő olaj a sütéshez

1. A zöldbabot megmossuk, lecsöpögtetjük. Mindkét végüket levágjuk, ha kell leszálkázzuk, majd 3 centis darabokra vágjuk. A hagymát finomra aprítjuk, a megforrósított zsíron (olajon) 5 perc alatt megfonnyasztjuk. Ekkor kerül hozzá a pépesre zúzott fokhagyma, amivel még 5 percig pirítgatjuk. A pirospaprikával meghintjük, elkeverjük, 1-1,2 liter vízzel fölöntjük. Megsózzuk, a babérlevéllel fűszerezük, megborsozzuk és 15 percig főzzük, hogy a hagyma kissé szétfőjön. A babot beleszórjuk, lefödve 20-25 perc alatt puhára főzzük. Aki szeretik, egy kevés cukorral, csípős Piros Arannyal és finomra aprított petrezselyemmel is ízesítheti.

2. A tejfölt a tejszínnel és a liszttel simára keverjük. A készülő főzelék levéből egy keveset a habaráshoz adunk, így öntjük vissza a babhoz. Pár percig forraljuk, ezalatt kellően besűrűsödik, végül az ecettel ízesítjük.

3. A bújtatott fasírtához a húst tálba rakjuk. A hagymát finomra aprítjuk, a megforrósított zsíron (olajon) 5 perc alatt megfonnyasztjuk. Ekkor kerül hozzá a pépesre zúzott fokhagyma, amivel még 5 percig pirítgatjuk, majd a húshoz adjuk. Megsózzuk, a pirospaprikával, a majoránnával, 1 borssal fűszerezük. A szikkadt zsemlet hideg vízbe áztatjuk, kifacsarva a húshoz adjuk. A tojásokat ráütjük, jól összedolgozzuk. Ha túl lágy lenne, 1-2 evőkanál zsemlemorzsát is keverhetünk hozzá.

4. A masszából bő feléből 8 gombócot gömbölyítünk úgy, hogy a közepükbe 1-1 főtt tojást bújtatunk. Zsemlemorzsában megforgatjuk és bő, közepesen forró olajban kb. 10 percig sütjük, közben többször megforgatjuk. Lecsöpögtetjük, majd kettévágva a főzelékre rakjuk. A maradék masszából a hagyományos módon fasírtokat sütünk, ez jó lesz később.

Jó tanács

- Fagyasztott vagy konzervbabból is készülhet. Az előbbit fagyosan is a vízbe tehetjük, főzni csak kb. 5 percig kell. A konzervet levével együtt öntjük a lábasba, és csak annyi vízzel egészítjük ki, hogy 1,2 liternyi legyen. Amint fölforrt, már be is ránthatjuk, ezért ezt (mármint a rántást) előre el kell készíteni.

- A főzeléket sok helyen főzik pirospaprika nélkül, „fehéren” is.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag (2 tojással töltött fasírttal számolva): 1351 kcal

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