

Babgulyás

Kategorie: Luštěniny

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: lehký

Autor: www.mindmegette.hu

Suroviny

4 személyre: - Hozzávalók

15 dkg tarkabab

60 dkg füstölt csülök

1 fej vöröshagyma

2 l 2 gerezd fokhagyma

1 nagy sárgarépa

1 zöldséggyökér

2 burgonya

1 evőkanál olaj

1 evőkanál liszt

1 teáskanál pirospaprika

2 dl tejföl

Postup

Előkészítés: A babot előző este megmossuk, és bő, hideg vízben beáztatjuk. A csülköt szintén megmossuk, és külön tálban azt is beáztatjuk.

Elkészítés: Másnap a húst megmossuk, a hagymát, a fokhagymát megtisztítjuk, és a hússal együtt tiszta, hideg vízben feltesszük főni. Kb. másfél órát főzzük. Közben megtisztítjuk, megmossuk a zöldségeket, és kis kockákra vágjuk. A hagymát, a fokhagymát kidobjuk, megkóstoljuk a levet. Ha túl sós, leöntünk belőle, és vízzel pótoljuk. Hozzáadjuk a babot, a zöldségeket, és lassú tűzön további másfél órát főzzük. A húst kivesszük, kicsontozzuk, és falatnyi darabokra vágjuk. Visszatesszük a levesbe. Az olajat felforrósítjuk, megpirítjuk rajta a lisztet, és félrehúzzuk. Rászórjuk a pirospaprikát, elkeverjük a tejföllel, és a leveshez szűrjük. Összeforraljuk, és tálaljuk.

Megjegyzés:

Munka: kb. 30 perc

Fogyasztható: másnap

1 adag: 757 kcal

Poznámka

magyar