

EGYSZERŰ BABLEVES

Hozzávalók 4 főre:

15 dkg bármilyen szárazbab

15-15 dkg sárga- és fehérrepa

10 dkg zeller

1 csokor vagy amennyink van petrezselyemzöld

1 nagy fej vöröshagyma

2 gerezd fokhagyma

borsikafű, egy kis szelet gyömbér, pirospaprika, őrölt kömény, babérlevél, só

1 teáskanál repceolaj

Elkészítés

A babot előzőleg beáztatjuk 8-10 órára, például előző este bő vízben. A zöldségeket megmossuk, megtisztítjuk. A vöröshagymát és a petrezselyemzöldet felaprítjuk, a répaféléket karikázzuk vagy kockázzuk. Először a pici olajon a hagymát sózzuk és pici vízzel együtt megdinszteljük. Hozzákeverjük a pirospaprikát, majd a lecsepegtetett babot. Felöntjük 1,5 l vízzel, beletesszük a fűszereket a só kivételével. Főzzük kb. fél órát, és amikor a bab már félpuha, hozzáadjuk a többi zöldségfélét is, sózzuk. Főzzük további 25-30 percig, hogy az ízek jól összeérjenek, de a zöldségek se legyenek túl puhák. Az aprított petrezselyemzöldet a főzés végén szórjuk a levesre. Betétnek főzhetünk bele tésztát vagy egyéb gabonafélét, de a maradék barnarizs is szuper lesz, mint nálam.

EXTRÉM SÜLT BABGOLYÓ

Hozzávalók 8 pici golyóhoz:

kb. 6-8 dkg maradék bableves zöldségek

2 evőkanál útifűmaghéj

1 evőkanál kendermagliszt

pici só

Elkészítés:

A babos zöldségmaradékot pürésítjük, majd hozzákeverjük az útifűmaghéjat és a kendermaglisztet. Kóstoljuk és ha szükséges sózzuk picit. Sütőben 180 fokon kb. 20-25 perc alatt ropogósra sütjük. Remek feltét főzelékekhez, de salátával, párolt zöldségekkel is kiváló vacsora.

BABKRÉM LUSTAASSZONY MÓDRA

Hozzávalók:

maradék főtt bab, extraszűz növényi olajok: olíva-, lenmag-, tökmag-, szezámolaj, zöldfűszerek: rozmaryng, majoranna,

Elkészítés:

A hozzávalókat aprítógépben vagy botmixerrel krémesítjük. Kínálhatjuk kenyérrel, tortillában vagy akár palacsintatöltelékként is. Egészsük ki mindig szezonális zöldségfélékkel is!