

### **ZÖLDBABFŐZELÉK 1.**

Hozzávalók 2 főre:

40 dkg mirelit zöldbab

10 dkg burgonya

fél fej vöröshagyma

1 gerezd fokhagyma

1 kis pohár kefir vagy natúr joghurt vagy 12 %-os tejföl

2 EK liszt

1 mokkáskanál pirospaprika

1 teáskanál olaj

ízlés szerint só, borsikafű, babérlevél, friss gyömbér, kurkuma

*Elkészítés:*

A zöldségeket mossuk és tisztítjuk, a burgonyát kockára vágjuk, a hagymát aprítjuk, a fokhagymát majd reszeljük. Az olajon a hagymát pici sóval, vízzel megdinszteljük, majd hozzákeverjük a pirospaprikát. Mehet bele a burgonya és a zöldbab, felöntjük annyi vízzel, hogy épp ellepje, sózzuk, fűszerezzük. Forrástól számítva, takaréklángon kb. 15-20 percig főzzük, míg félpuhák lesznek a zöldségek. A lisztből, joghurtból habarást készítünk, a főzőléből kanalanként hozzáadva átmelegítjük, majd sűrítetjük a főzelékünket. Ezután reszeljük bele a fokhagymát. Újraforrástól főzzük még kb. 5 percig, kóstoljuk közben és ízesítsük, ha szükséges.

### **ZÖLDBABFŐZELÉK 2.**

Hozzávalók 2 főre:

40 dkg mirelit zöldbab

10 dkg burgonya

1 kis pohár kefir vagy natúr joghurt vagy 12 %-os tejföl

2 EK liszt

1 mokkáskanál pirospaprika

1 teáskanál olaj

ízlés szerint só, borsikafű, babérlevél, friss gyömbér, kurkuma

*Elkészítés:*

A burgonyát mossuk, tisztítjuk, és kockára vágjuk. Az olajat picit megmelegítem, majd hozzákeverem a pirospaprikát. Mehet bele a burgonya és a zöldbab, felöntjük annyi vízzel, hogy épp ellepje, sózzuk, fűszerezzük. Forrástól számítva, takaréklángon kb. 15-20 percig főzzük, míg félpuhák lesznek a zöldségek. A lisztből, joghurtból habarást készítünk, a főzőléből kanalanként hozzáadva átmelegítjük, majd sűrítetjük a főzelékünket. Újraforrástól főzzük még kb. 5 percig, kóstoljuk közben és ízesítsük, ha szükséges.

### **ZÖLDBABFŐZELÉK 3.**

Hozzávalók 2 főre:

40 dkg mirelit zöldbab

10 dkg burgonya

fél fej vöröshagyma

1 gerezd fokhagyma

1 dl mandula ital

2 EK zabpehely

1 mokkáskanál pirospaprika

1 teáskanál SlimFlash olaj

1 kiskanál mustár

ízlés szerint só, petrezselyemzöld, borsikafű, babérlevél, friss gyömbér, kurkuma

Elkészítés:

A zöldségeket mossuk és tisztítjuk, a burgonyát kockára vágjuk, a hagymát aprítjuk, a fokhagymát majd reszeljük, a petrezselyemzöldet is aprítjuk. A mandulaitalba beáztatjuk a zabpehelyt. Az olajon a hagymát pici sóval, vízzel megdinszteljük, majd hozzákeverjük a pirospaprikát. Mehet bele a burgonya és a zöldbab, felöntjük annyi vízzel, hogy épp ellepje, sózzuk, fűszerezünk. Forrástól számítva, takaréklángon kb. 15-20 percig főzzük, míg félpuhák lesznek a zöldségek. A beáztatott zabpehelyt hozzákeverjük a főzelékalaphoz, belereszeljük a fokhagymát, és ízesítjük a mustárral. Ezután kb. 7-10 percig takaréklángon főzzük, közben kóstoljuk, és ízesítsük, ha szükséges. A legvégén szórjuk rá a petrezselyemzöldet, már nem főzzük tovább.

Az 1. és 3. változatot egy edénybe raktam fel, csak a habarás előtt választottam ketté. Az 1. és 2. változatnál pedig a habarás volt ugyanaz, együtt készítve. Amit lehet, készítsük együtt, hogy kevesebb munkánk legyen „többféle igény” esetén is.