

## BABSZÓSZ VEGÁN/NÖVÉNYI HÁZI „TEJFÖLLEL”

Hozzávalók:

adagonként

3 dkg szárazbab

1 csipet kurkuma

kis darabka friss gyömbér

csipet őrölt kömény, szerecsendió, babérlevél

csipet zöldfűszer: bazsalikom, kakukkfű, oregánó, rozmaring, kapor tetszés szerint

csipet só

egyéb választható ízesítők: bors, fokhagyma, fűszerpaprika

a növényi „tejfökhöz” PROVE nyomán

60 gramm natúr napraforgómag éjszakára beáztatva

40 gramm rizs éjszakára beáztatva

2 evőkanál frissen facsart citromlé

½ teáskanál só

1-3 evőkanál semleges ízű olaj (avokádó-, napraforgó-, repce-, kókuszolaj)

¼ teáskanál fokhagymapor (opcionális)

### Elkészítés

A babot előző este válogassuk át, és mossuk meg jól, majd áztassuk be bőséges mennyiségű vízbe. Reggel leöblítjük, és feltesszük főzni annyi vízben, hogy 2 ujjnyira ellepje. Hozzáadjuk a kurkumát, gyömbért, köményt, szerecsendőt. Fazékban a főzési idő kb. 70-80 perc. Mikor félpuha, sózhatjuk. A bab sózásáról megoszlanak a vélemények, valaki szerint segíti a puhulást, van aki szerint nehezíti. Próbálják ki, önöknek melyik válik be. Sokszor a túl régi bab az oka, hogy nem puhult meg rendszeren. 2 évnél régebben eltett baboknál fordul ez elő, ezért mindig írjuk fel, hogy mikori a bab. Ha elzártuk a gázt, érdemes még hagyni a fedő alatt puhulni. A bazsalikomot mindig csak a főzés végén adjuk az ételhez. Kuktában sokkal gyorsabban elkészül, kb. 45 perc alatt.

Míg készül a bab, elkészítjük a növényi „tejfölünket”. Az éjszakára beáztatott és alaposan átöblített rizst másfélszeres vízben megfőzzük (fél bögre rizshez ¾ bögre vizet használjunk), adjunk hozzá egy nagy csipet sót, és főzzük félig fedő alatt kb. 10 percig, vagy amíg nagyjából beszívta a vizet. Zárjuk el, és fedjük le 15 percre. A beáztatott napraforgómagot öblítsük át, majd késes aprítóban vagy botmixerrel alaposan turmixoljuk össze a főtt rizzsel, citromlével, sóval, és a fokhagymaporral, ha használunk. Ha már homogén, lassan adagoljunk hozzá turmixolás közben először egy evőkanál semleges ízű olajat, majd szükség szerint még 1-2 evőkanálnyi, amíg a kívánt állagot és krémességet el nem éri a tejföl. Ha kevesebb olajat használnánk, egy részét vízzel is helyettesíthetjük, de csupán vízzel is elkészíthető. Minél tovább turmixoljuk, annál krémesebb lesz a végeredmény.

Az elkészült babunkhoz hozzákeverünk 2-3 evőkanál növényi fölt, kóstoljuk, ha szükséges igazítunk rajta, és már kész is a babszósunk. Én teljeskiőrlésű galuskával és roppanós vegyes lilakáposztás salátával kínáltam. Teljesen megfelel az OKOSTÁNYÉR® ajánlásainak. A fehérje részt a bab biztosítja, kiegészülve a teljesértékű/teljeskiőrlésű galuskával. Bármilyen teljesértékű tésztával vagy gabonával teljesértékű étkezést kapunk.

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNOK!