

Zöldbabfőzelék recept (glutén-, laktózmentes)

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 főre:

900 g fagyasztott zöldbab (2 zacskó *450g)
2-3 db babérlevél
2 ek kókuszolaj
pirospaprika
kapor
barna rizsliszt
víz
só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

1. Egy nagyobb fazékban kezd el felolvasztani a kókuszolajat.
2. Tedd bele a fagyasztott zöldbabot és forgasd át alaposan.
3. Amikor már kiengedett és átmelegedett a zöldség, öntsd fel kb. 2 ujjnyival több vízzel, mint ami ellepi.
4. Add hozzá a fűszereket (babérlevél, kapor, só, bors, pirospaprika) és keverd el alaposan. Hagyd felforni, majd alacsony lángon főzd tovább, amíg a zöldbab megpuhul.
5. Ezután folyamatos kevergetés mellett, adagokban add hozzá a barna rizslisztet. Addig adagold a lisztet, amíg elég sűrűnek nem találsz az állagot. Figyelj rá, hogy kell egy kis idő a lisztnek. Nem baj, ha egy picit hígabbnak tűnik. Inkább várj még pár percet és ha még mindig hígnak találsz, csak akkor tegyél még hozzá lisztet.