

# Potrawy z bobem

**B**ób jest nie tylko smaczny i sycący, ale też bardzo zdrowy i bogaty w wysokiej wartości białko. Warto więc włączyć go do menu i skomponować apetyczne danie.

Gotowanie bobu jest niezwykle proste. Świeży gotujemy bardzo krótko uważając, aby go nie rozgotować, gdyż wtedy znacznie trudniej wyjmujemy ziarenka ze skórki. Poza sezonem warto wykorzystać mrożony lub konserwowy. Pomysłów na potrawy jest niezliczona ilość. Możemy zjadać go w postaci jarzynki, dodawać do sałatek, omletów, pierogów, przyrządzać pasty kanapkowe, kotleciki, a także łączyć z mięsem i wędlinami.

## Bób z kietbasą i boczkiem

**Składniki:** 1 kg świeżego bobu, 40 dag białej kietbasy, 15 dag wędzonego boczku, 2 ząbki czosnku, średniej wielkości cebula, ½ szklanki bulionu, sól, pieprz, liść laurowy, 3 gałązki świeżej mięty, łyżka majeranku, oliwa z oliwek do smażenia

- Wytlukany bób zalewamy gorącą wodą z dodatkiem soli i odrobiny cukru, gotujemy około 15 minut. Gdy lekko przestygnie, wyjmujemy ziarna z błon i trzymamy w ciepłe.
- Białą kietbasę wkładamy do wrzątku, dodajemy majeranek, trzymamy na małym ogniu około 20 minut nie dopuszczając, by się zagotowała. Po

tym czasie odstawiamy, pozostawiamy do przestudzenia w wodzie.

- Na rozgrzanej oliwie z oliwek smażymy drobno pokrojony boczek, dodajemy posiekaną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Podsmażamy, często mieszając, tak długo, aż cebula się zeszkli. Podlewamy bulionem, dodajemy sól, pieprz, liść laurowy, posiekane gałązki mięty, całość zagotowujemy.
- Dodajemy pokrojoną w cienkie plasterki kietbasę oraz wytłuskane ziarna bobu, delikatnie mieszamy i dusimy pod przykryciem przez kilka minut.

Podajemy na gorąco z razowym pieczywem.

## Gulasz wieprzowy z bobem

**Składniki:** 60 dag mięsa wieprzowego (najlepiej z topatki lub szynki), 40 dag ugotowanego i obranego ze skórki bobu, 2 ząbki czosnku, strąk papryczki chili, 2 ząbki czosnku, średniej wielkości cebula, szklanka bulionu (może być z kostki), łyżka koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, sproszkowana słodka papryka, 2 łyżki oliwy z oliwek do smażenia, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

- Opatkane mięso osuszamy, kroimy w niezbyt dużą kostkę, oprószamy solą i pieprzem. Cebulę obieramy, kroimy w piórka, obrany czosnek kroimy w kosteczkę, paprykę chili na ukośne plasterki.
- W szerokim rondlu z grubym dnem rozgrzewamy oliwę z oliwek, dodajemy papryczkę chili oraz czosnek i krótko smażymy energicznie mieszając. Gdy aromaty „uwolnią” się, na rozgrzany tłuszcz przekładamy kawałki mięsa, dość mocno obsmażamy, aby się pięknie zrumienity.
- Dodajemy cebulę, jeszcze przez chwilę smażymy. Wlewamy bulion i dusimy pod przykryciem, pod koniec duszenia dodajemy koncentrat pomidorowy.
- Gdy mięso będzie miękkie, dodajemy bób, całość mieszamy i, gdy trzeba, poprawiamy do smaku solą oraz pieprzem.



Podajemy posypany natką pietruszki z ugotowanym na sypko ryżem lub ziemniakami.

*Romana Chojnacka  
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego  
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*