

# KOPYTKA Z BOBEM

---

## Składniki na 4 porcje

- 300 g ziemniaków
- 200 g bobu
- 120 g mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka posiekanego koperku
- pieprz i sól do smaku

**Dla posiadaczy  
planu żywieniowego**

**1 porcja kopytek to:**

**204 kcal**

**1 porcja produktów  
zbożowych**

**0,5 porcji strączków**

**0,75 porcji warzyw**

- 
- ziemniaki i bób ugotować
  - bób obrać i rozgnieść praską razem z ziemniakami
  - dodać koperek i przyprawić do smaku, wymieszać
  - 100 g mąki wymieszać z powstałą masą
  - 20 g mąki użyć do podsypywania stolnicy
  - uformować wałek z ciasta, obtoczyć go w mące i kroić na kopytka
  - wrzucić kopytka do gotującej się, osolonej wody
  - po wypłynięciu gotować jeszcze przez 3 minuty