

## Gotowany bób z koperkiem

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 114 kcal \ B-9 g \ T-3 g \ W-10 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 100 g bobu: 89 kcal \ B-7 g \ T-2 g \ W-8 g \ Bł-6 g

### Składniki

- ✓ bób – 1 opakowanie (500 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ masło – 1 łyżka (10 g)
- ✓ koperk – 1 łyżka (4 g)
- ✓ płatki chilli – 1 szczypta

### Przygotowanie

1. Bób umyj pod bieżącą wodą, przełóż do garnka, zalej wrzątkiem, dodaj łyżeczkę soli oraz szczyptę cukru i gotuj około 10-14 minut (młody bób gotujemy krócej, zazwyczaj 5 minut).
2. Kiedy bób będzie miękki, odcedź i wymieszaj z masłem, solą, posiekanym koperkiem i chili.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/gotowany-bob-z-koperkiem/>