Ukusan dijetalni rucak



težina: **lako**

za: **2** osoba

vreme pripreme: **20** min

Sastojci

Pljeskavica:

- **200 g**mlevene junetine
- **1/4 glavice**crnog luka
- **malo**morske soli

Povrce:

- **150 g**šampinjone
- **1/2 male glavice**crnog luka
- **po ukusu**neki zacin

Priprema

Iseckajte što sitnije crni luk i pomešajte ga sa mesom, malo posolite. Podelite mesto na dva dela, jedan veci i jedan manji. Oblikujte pljeskavice.

Veca pljeskavica neka vam bude za rucak, a manja za veceru, ili ostavite za sutra. Kako vi želite. Pljeskavice ispecite u teflonskom tiganju bez ulja ili sa vrlo malo maslinovog.

Pecurke isecite na krupnije listice, luk na rebarca. Takoe možete podeliti da imate za 2 puta. U tiganju gde ste spremali pljeskavice, stavite luk da se malo isprži, zatim šampinjone. Ne treba dodavati ulje, eventualno povremeno malo vode, da pecurke budu što pre gotove. Zaciniti sa malo morske soli i bibera, ili neki drugi zacin.

Poslužiti uz krišku nekog integralnog hleba i neku svežu salatu. Preporucujem "Rustikalni hleb"-Klas

Savet

Kada rešite zdravo da se hranite, prvo treba kupiti dobar tiganj, da ne biste koristil ulje. Peurke takoe možete samo izgrilovati, bez luka i bez dodavanja vode ili ulja. Ovako možete spremati svako povre ili mleveno pilee, uree meso. Olakšajte dane na dijeti ;)