

Lagana hrano vecerica



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **10 min**

Sastojci

Potrebno je:

- 2barena belanceta
- 1manji praziluk
- 10ak listovazelene salate
- par kapimaslinovog ulja
- par kapilimunovog soka
- na vrh kašicicesoli
- po želji kašicicalana

Priprema

Jaja obariti kao i inace, kada se ohlade oljuštiti i odvojiti belance od žumanceta i iseci na komadice. Zelenu salatu i praziluk oprati. Salatu iseckati na krupnije komade, a praziluk na kolutice. Pomešati ih i dodati malo ceenog limunovog soka (umesto sirceta) i par kapi maslinovog ulja. Promešati, dodati so i lan, opet promešati. Odozgo poslagati jaja i uživati u vitaminskoj veceri.

Savet

Ovaj recept nije nikakva novost, ubacila sam da bih olakšala nekom, ako je na hrano ishrani izbor veere, ukoliko nije puno gladan, jer sam i ja na poetku imala manjak ideja šta da jedem. Ova ideja je super zbog dosta vitamina, a uz to belanevina, taman ono što zahteva hrano veera. :-)