

Zdravi uštipci od tikvica



težina: **lako**

za: **2** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- 1 srednja tikvica
- 3-4 kašike seckane sveže blitve
- 2 kašike seckanog svežeg peršuna
- 2 jajeta
- 3 kašike pšeninih klica
- 3 kašike pšecinih mekinja
- 1 kašika semenki lana
- po ukusu soli

Priprema

Tikvicu lepo oprati i narendati. Mlade listove blitve oprati i saseckati. Grancice svežeg peršuna tako?e oprati i naseckati. Sjediniti sve sa narendanom tikvicom i posoliti.

Izlupati jaja viljuškom pa ih dodati i izmešati kašikom da se sjedini. Dodati mekinje, klice i lan pa izmešati lepo kašikom da se sve sjedini.

Ako je potrebno dodajte još mekinje ili klice kako bi ste dobili odgovarajucu strukturu.

Tefonski tiganj zagrejati i sasvim malo premazati uljem. Kašikom stavljati smesu u dobro zagrejani tiganj i peci uštipke sa obe strane.

Kada se zapeku na jednoj strani, lagano ih, pomocu lopatice okrenite da se zapeku i na drugoj.

Savet

Tikvice iskrošene na još jedan način :) :D Jako zdrave, lagane i ukusne. Po ukusu možete smesi malo dodati karija, belog luka, đumbira... ali možete ih pripremiti i bez dodatnih začina, jako su ukusne... Možete ih poslužiti uz salatu, pavlaku, jogurt.... Prijatno :)