

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 pšeničnih 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 takoe 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 odgovarajuću 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 nain :) :D Jako zdrave, lagane i ukusne. Po ukusu možete smesi malo dodati karija, belog luka, umbira... ali možete ih pripremiti iz bez dodatnih zaina, jako su ukusne... Možete ih poslužiti uz salatu, pavlaku, jogurt.... Prijatno :)