# *Zdrava pica*

težina: **lako**

za: **1** osoba

vreme pripreme: **30** min

## Sastojci

**Za testo:**

- **3 kašike**heljding brašna
- **1 kašika**crnog brašna
- **1 kašika**kukuruznog brašna
- **2 kašike**semenki lana
- **2 kašike**vode
- **malo**sode bikarbone
- **1 kašicica** soli
- **po potrebi** kisele vode
- **malo** praška za pecivo
- **1 kašika**ulja
- **malo** majcine dušice
- **malo** origana

**Još:**

- **za premazivanje**pasirani paradajz
- **1 komad** pileceg belog mesa
- **1**jaje
- **malo** sasama
- **malo** origana
- **malo** kima
- **malo** karija
- **malo** bibera

## Priprema

Za testo najpre preliti semenke vodom i ostaviti da nabubre. Za to vreme obariti piletinu. U posudu staviti sve vrste brašna, so, prašak za pecivo, sodu bikarbonu, zacine, natopljene semenke, ulje i dolianjem malo po malo kisele vode izmesati sve da se obije lepljivo testo kao za neke mafine. Testo izruciti u manju okruglu tepsiju i rastanjiti kašikom pa staviti u zagrejanoj rerni da se zapece.

Dok se testo zapece vec skuvanu piletinu saseckati na komade i utrljati biberom, karijem i solju. Kada je podloga skoro pecena zvaditi iz rerne premazati pasiranim paradajzom, posuti origanom, poreati komade mesa i razbiti jedno jaje. Žumanac bocnuti kako bi se razlio i bolje ispekao. Posuti sa prstohvatom kima i susamom pa vratiti u rernu.

Peci dok se jaje ispece pa izvaditi iz rerne. Odvojiti od papira i sacekati par minuta pa iseci i poslužiti toplo.

## Savet

Ko kaže da pica ne može biti i zdrava i ukusna i da se u njoj ne moze uživati bez grize savesti. :) Možete dodati i malo nekog mladog ili niskomasnog sira za još bolji ukus, ja nisam imala ali bih sigurno dodala.