

Tanka proja sa tikvicama



težina: **lako**

za: **2** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1** baš vecatikvica
- **1**jaje
- **2 kašicice** soli
- **2 kašike** heljdinog brašna
- **2 kašike**projnog brašna
- **2 kašike** raženih pahuljica
- **2 kašike**lanenog semena
- **1 kesica** praška za pecivo
- **za posipanje** semenke, pahuljice, pšenicne klice

Priprema

Jednu baš vecu ili 2-3 one manje tikvice lepo oprati i narendati. Posoliti, a jednom kašicicom soli, promešati kašikom i ostaviti 5-10 minuta da tikvica puti vodu. Lan preliteri vodom i ostaviti da malo nabubri za to vreme.

U posudu izlupati jaje viljuškom i dodati tikvicu koju ste lepo rukama ocedili od vode. Sjediti malo sa umucenim jajetom pa dodati obe vrste brašna, pahuljice i nabubrele semenke lana. Dodati i prašak za pecivo i so i sve izmešati kašikom da se lepo sjedini i poveže. Ako vam se smesa ucini malo vodenom zbog tikvica slobodno možete dodati još po koju kašiku brašna, jer sve zavisi od kolicine tikvica.

Smesu izliti u tepsiju sa pek papirom tako da bude debljine prsta. Procenite u odnosu na to kolika vam je smesa u kojoj dimenziji pleha cete peci.

Odozgo posuti susamom, lanom, pahuljicama, pšenicnim klicama i staviti da se pece u zagrejanj rerni na 200 C. Proverite vrhom ostrog noža da li je peceno. Pecenu proju ostaviti par minuta da se prohladi pa odvojiti od papira. Seci kada se ohladi i poslužiti uz jogurt, sezonsku salatu....

Savet

Zdrava, ukusna i sona :) bez mlenih proizvoda... Prijatno :)