

Integralna proja



Sastojci

Potrebno je:

- 3 jajeta
- 1/2 kg palente
- 200 g integralnog brašna
- 100 ml ulja
- 200 ml kisele vode
- 1 prašak za pecivo
- 200 g sira
- 200 g blitve (ili spanaca)
- 1 praziluk
- so
- semenke bundeve
- suncokret
- lan
- susam

Priprema

Umutiti jaja, ulje, palentu, integralno brašno, prašak za pecivo, kiselu vodu. Praziluk oprati i iseckati na sitne kockice, a iseckati i opranu blitvu, pa umesati u testo, tome dodati izgnjecen sir i 1 kašiku soli, pa dobro pomešajte, da se masa sjedinu. U to dodati željenu kolicinu semenki bundeve, suncokreta, lana i susama.

Staviti u pleh prethodno obložen pak-papirom i peci na 200 stepeni, oko 40 minuta.