

Pileca obrok salata



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **30 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **100 gbelog mesa**
- **1 šakarukole**
- **1 šakamatovilca**
- **5 maslina**
- **1 kašicicasusama**
- **1 kašicicagolice**
- **1 kašicicasemenki suncokreta**
- **po željikackavalja**
- origana
- vlašca
- **po potrebimaslinovog ulja**
- suvog biljnog zacina
- **par kapljicasoka od limuna**
- **po željihrskavog ražanog hleba**

Priprema

Meso možete, ali i ne morate malo stanjiti. Zacinjeno i pouljeno meso peci na roštilju 15-20 minuta. Takoe se možete poslužiti i tosterom, kao zdravijom verzijom pripreme mesa.

Dok se meso pece, na mali pleh obložen papirom za pecenje staviti golicu, susam i seme suncokreta pa peci dok ne porumeni.

Salatu oprati i ocediti od viška vode. Potom je sipati u tanjur, poprskati sa malo maslinovog ulja, dodati par

kapljica limunovog soka, zaciniti origanom i vlašcem.

Gotovo meso iseckati na kockice pa sipati preko salate. Vruće peceno semenje posuti preko mesa. Dodati seckane masline, kackavalj i na kraju po želji parcice hrskavog ražanog hleba.

Savet

Zdrav glavni obrok i veoma ukusan. Koristila sam Wasa hrskavi hleb kao dodatak. Prijatno. :)