

Pileca obrok salata



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **30 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **100 g**belog mesa
- **1 šaka**rukole
- **1 šaka**matovilca
- **5** maslina
- **1 kašicica**susama
- **1 kašicica**golice
- **1 kašicica**semenki suncokreta
- **po želji**kackavalja
- origana
- vlašca
- **po potrebi**maslinovog ulja
- suvog biljnog zacina
- **par kapljica**soka od limuna
- **po želji**hrskavog 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 tanjir, poprskati sa malo maslinovog ulja, dodati par

kapljica limunovog soka, zaciniti origanom i vlašcem.

Gotovo meso iseckati na kockice pa sipati preko salate. Vruce 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. :)