

Belo meso na zdrav nacin



težina: **lako**

za: **4 osoba**

vreme pripreme: **50 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **300-400 g**belog mesa
- **1 glavica**crnog luka
- **1 kašika**aleve slatke paprike
- **1 kašika**suvog biljnog zacina
- **1/2 kašice** bibera
- **1/2 kašice**peršuna
- **2 cesnja**belog luka
- **2 kašike**ovsenih pahuljica
- **1 šargarepa**
- **1 tikvica**
- **1jaje**

Priprema

Iseckati piletinu što sitnije ili ubacti u seckalicu da usitni, ja sam stavila u seckalicu, sipati piletinu u vecu ciniju pa joj dodati glavicu crnog luka sitno iseckanu, zacine, narendanu šargarepu, narendanu tikvicu, iseckan beli luk i dve lašike ovsenih sitnijih pahuljica (kupljene u zdravoj hrani na merenje). I na kraju razbiti u sve to jedno jaje. Sve sastojke dobro izmešati rukama.

Napraviti lopticu rukom pa staviti u pleh na papir za pecenje i lopticu pritisnuti rukom da se spljosti do željene debljine i veliline, peci u rerni na 220 stepeni 40 minuta. Prijatno.

Savet

Recept zdrave ishrane.