

## Zdrava obrok salata



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **30 min**

## Sastojci

### Potrebno je:

- **1/2 korena** zelene salate
- **2 kuvana** jajeta
- **1 pileceg** belog mesa
- **po ukusu** soli
- **malo** bibera
- **malo** karija
- **malo** umbira u prahu
- **malo** susama
- **1 kašika** maslinovog ulja
- **po ukusu** kiseline

## Priprema

Šniclu mesa zaciniti solju, biberom, karijem umbirom i ispržiti na maslinovom ulju u tiganju koji se ne lepi. Zatim je saseckati.

Salatu oprati i saseckati. Posoliti i dodati kiselinu po želji (mož biti limunov sok ili neko sirce koje koristite i volite, jabukovo, obicno...) Promešati salatu. Preko poreati na kolutice 2 kuvana jajeta i piletinu. Posuti sve sa malo susama.

## Savet

U salatu može doi i malo dvopeka :) Bez ikakvih preliva i mlenih proizvoda. Niskokalorina, zdrava i ukusna :)