

FABUlous Body

**Ideje za ručak koji možeš
ponijeti na posao**

s Maritom Ukić Zeman

fabu
SPOT

Salata s heljdom

Sastojci:

Pola šalice heljde

Feta sir

4 cherry rajčice

Pola svježeg krastavca

Pola konzerve slanutka

Pola konzerve kukuruza

Biftek (ili meso po izboru)

3 žice maslinovog ulja

Sok jedne limete

Sol

Papar

Postupak:

Skuhaj heljdu prema uputama.

Kad se ohladi pomiješaj je s nasjeckanim mesom, povrćem i feta sirom.

U maloj teglici snažno promućkaj maslinovo ulje i sok limete kako bi dobili emulziju i prelij preko salate.

Dobar tek!



Fit tjestenina s tunjevinom

Sastojci:

100 g fusila

Jedna velika konzerva tune

4 kisela krastavca

Nekoliko maslina

2 kuhana jaja

Pola konzerve kukuruza

4 cherry rajčice

Mozzarella ili feta sir

4 velike žice grčkog jogurta

Žlica maslinovog ulja

Sok jednog limuna

Sol i papar po želji

Postupak:

Skuhaj tjesteninu prema uputama i pomiješaj s preostalim sastojcima.

Ne može lakše, zasitnije i bolje za tople dane pred nama.

PRO TIP: na posao uvijek ponesi dressing odvojeno i začini neposredno prije jela. Ako voliš sve imati na jednom mjestu, onda salatu slaži u veliku staklenku gdje će dressing ići na dno, a svježe povrće na vrh kako bi ostalo hrskavo.

