



Répa- és cukkiniburger zabpehellyel

🕒 25—30 Perc 🍴 🍴 🍴

Elkészítés

- 1 Áztassuk vízbe a zabpelyhet.
- 2 Reszeljük le a répát és a cukkinit durva lyukú reszelőn, és keverjük össze a szezámolajjal, a zabpehellyel, a majorannával, a tojással és a zsemlemorzsával.
- 3 Keverjük össze alaposan, és hagyjuk pihenni 15 percig.
- 4 Hevítsük fel az olajat egy serpenyőben. Evőkanál segítségével adagoljuk a masszát a serpenyőbe, és finoman lapítsuk el a pogácsák tetejét.
- 5 Süssük a pogácsák mindkét oldalát 3–4 percig, majd papírtörlőre helyezve itassuk le róluk a felesleges zsiradékot.
- 6 Tálalás előtt hintsük meg tengeri sóval és őrölt borssal.

Összetevők 2 fő részére

🔥 = Kotányi Produkte

100 g	Zabpehely
150 ml	Langyos víz
1 ek.	Szezámolaj
80 g	Sárgarépa
100 g	Cukkini
1	Tojás
2 ek.	Zsemlemorzsza
1 ek.	🔥 Majoranna, morzsolt
1 csipet	🔥 Tengeri só, durva szemű
1 csipet	🔥 Feketebors, egész
	Olaj a sütéshez

