



Burgeri cu morcov, dovlecei zucchini și fulgi de ovăz

🕒 25–30 Min. 

Pregătire

- 1 Lasă fulgii de ovăz la umflat în apă.
- 2 Rade morcovii și dovleceii zucchini pe răzătoarea mare și amestecă-i cu ulei de susan, fulgi de ovăz, măghiran, ou și pesmet.
- 3 Amestecă bine și lasă la scurs 15 minute.
- 4 Încinge uleiul într-o tigaie. Folosește o lingură pentru a împărți amestecul, pune-l în tigaie și presează puțin pentru a crea forma de burger.
- 5 Prăjește câte 3-4 minute pe fiecare parte, apoi scoate-le pe un prosop de hârtie.
- 6 Asezonează cu sare de mare și piper măcinat și savurează.

Ingrediente 2 Porții

♦ = Kotányi Produkte

100 g	Fulgii de ovăz
150 ml	Apă, călduță
1 lingură	Ulei de susan
80 g	Morcovi
100 g	Dovlecei zucchini
1	Ou
2 lingură	Pesmet
1 lingură	♦ Măghiran mărunțit
1 un vârf de cuțit	♦ Sare de mare iodată
1 un vârf de cuțit	♦ Piper negru boabe cuțit
	Ulei de prăjit

