

Burgeri cu morcov, dovlecei zucchini și fulgi de ovăz

25–30 Min.

Ingrediente 2 Porții

= Kotányi Produkte

100 g	Fulgi 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
	Ulei de prăjit

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.