



Składniki - Ilość osób: 2

♦ = Kotányi Produkte

100 g	Płatki owsiane
150 ml	Woda, letnia
1 łyżka	Olej sezamowy
80 g	Marchew
100 g	Cukinia
1 szt.	Jajko
2 łyżki	Bułka tarta
1 łyżka	♦ Majeranek otarty
1 szczypta	♦ Sól Morska gruboziarnista jodowana
1 szczypta	♦ Pieprz Czarny ziarnisty
	Olej do smażenia

Burgery z marchewki i cukinii z płatkami owsianymi

🕒 25—30 Min   

Przygotowanie

- 1 Namocz płatki owsiane w wodzie.
- 2 Zetrzyj marchew i cukinię na tarce z grubymi oczkami, i wymieszaj z olejem sezamowym, płatkami owsianymi, majerankiem, jajkiem i bułką tartą.
- 3 Dobrze wymieszaj i odstaw na 15 minut.
- 4 Rozgrzej olej na patelni. Nabierz mieszankę łyżką stołową, ułóż na patelni i lekko przyciśnij, aby uformować burgery.
- 5 Smaż przez 3–4 minuty z każdej strony, a następnie połóż na papierowym ręczniku.
- 6 Przypraw solą morską i mielonym pieprzem, i ciesz się smakiem.

