

Burgery z marchewki i cukinii z płatkami owsianymi

25–30 Min

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

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.