

Котлети з морквою й цукіні та плющеною вівсянкою

25–30 хв

Інгредієнти 2 порц.

= Kotányi Produkte

100 г	Плющена вівсяна крупа
150 мл	Вода, кімнатної температури
1 ст. л.	Кунжутна олія
80 г	Морква
100 г	Кабачок-цукіні
1	Яйце
2 ст. л.	Панірувальні сухарі
1 ст. л.	Майоран, подрібнений
1 щіпка	Сіль морська йодована
1 щіпка	Чорний перець горошок
	Олія для смаження

Приготування

1. Плющену вівсяну крупу замочіть у воді.
2. Крупно натріть моркву й кабачки, після чого змішайте з кунжутною олією, плющеною вівсяною крупою, майораном, яйцем і панірувальними сухарями.
3. Добре перемішайте та залиште на 15 хвилин.
4. Розігрійте олію в сковороді. За допомогою столової ложки розділіть суміш, сформуйте котлетки та викладіть на сковорідку.
5. Обсмажте з кожної сторони протягом 3–4 хвилин, після чого викладіть на паперовий рушник.
6. Додайте сіль та мелений перець. Смачного!