



Котлети з морквою й цукіні та плющеною вівсянкою

🕒 25—30 хв 🍴🍴🍴

Приготування

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

- 1 Плющену вівсяну крупу замочіть у воді.
- 2 Крупоно 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, сформуєте 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!

