

Бургеры из моркови и цукини с овсяными хлопьями

25–30 Мин.

Ингредиенты 2 Порции

= Kotányi Produkte

100 г	Овсяные хлопья
150 мл	Вода, теплая
1 ст. л.	Кунжутное масло
80 г	Морковь
100 г	Цукини
1	Яйцо
2 ст. л.	Панировочные сухари
1 ст. л.	Майоран измельченный
1 щепотка	Соль морская
1 щепотка	Перец черный горошек
	Масло для жарки

Способ приготовления

1. Вымочите овсяные хлопья в воде.
2. Натрите морковь и цукини на крупной терке и смешайте с кунжутным маслом, овсяными хлопьями, майораном, яйцом и панировочными сухарями.
3. Хорошо перемешайте и оставьте на 15 минут.
4. Разогрейте масло в сковороде. Разделите смесь с помощью столовой ложки, выложите на сковороду и слегка прижмите, чтобы сформировать котлеты.
5. Обжаривайте 3–4 минуты с каждой стороны, затем выложите на бумажное полотенце.
6. Добавьте морскую соль и молотый перец.