



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

Бургеры из моркови и цукини с овсяными хлопьями

🕒 25—30 Мин. 🍴🍴🍴

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.

