



Mrkvové a cuketové hamburgery s ovsenými vločkami

🕒 25–30 Min ❤️ ❤️ ❤️

Príprava

- 1 Namočte ovsené vločky do vody.
- 2 Nahrubo nastrúhajte mrkvu a cuketu a zmiešajte ich so sezamovým olejom, ovsenými vločkami, majoránom, vajcom a strúhankou.
- 3 Dobre premiešajte a namočte na 15 minút.
- 4 Na panvici zohrejte olej. Rozdeľte zmes pomocou polievkovej lyžice, položte na panvicu a zľahka stlačte, aby ste vytvorili hamburgery.
- 5 Opekajte 3 – 4 minúty z každej strany a potom položte na papierovú utierku.
- 6 Ochuťte morskou soľou a mletým korením a podávajte.

Ingrediencie 2 Porcie

♦ = Kotányi Produkte

100 g	Ovsené vločky
150 ml	Voda, vlažná
1 PL	Sezamový olej
80 g	Mrkva
100 g	Cuketa
1 ks	Vajcia
2 PL	Strúhanka
1 PL	♦ Majorán drvený
1 štipka	♦ Morská soľ jedlá jódovaná
1 štipka	♦ Čierne korenie celé
	Olej na vyprážanie

