

## КОТЛЕТКИ С БУРЫМ РИСОМ

**Время на подготовку:** 8 минут

**Время на приготовление:** 10 минут

**Входит в коробку:**

- 2 ½ ч. готового бурого риса
- 2 столовых ложки овсяной крупы, неприготовленной
- 1 (15 унций) банка смеси овощей без соли, слить сок и промыть

**Дополнительные ингредиенты:**

- 1 яйцо, взболтать
- 1 маленькая головка лука (~½ ч.), нарезать
- 1 столовая ложка сушеного молотого чеснока
- ½ чайной ложки молотого кумина

**Инструкции:**

1. Соедините бурый рис, сухую овсянку, смесь овощей, лук и чесночный порошок в большой миске.
2. Вылейте в миску взболтанное яйцо; перемешайте до однородности.
3. Разделите смесь на 4 одинаковые порции, скатайте в шарики и расплющите в форме котлеты.
4. Готовьте на сковороде на среднем огне до золотисто-коричневого цвета (4-5 минут на каждой стороне).

**Совет:** Подавайте с кетчупом с низким содержанием соли или горчицей для усиления вкуса!



**Питательная ценность\***

**Всего порций:** 4  
**Размер порции:** 1 котлетка  
**Калории:** 219 калорий  
**Жиры:** 2 г  
**Натрий:** 28 мг  
**Углеводы:** 42 г  
**Пищевые волокна:** 6 г  
**Белки:** 7 г  
**Углеводов в порции:** 3

*\*В питательную ценность включены вареный бурый рис средней крупности, сухая овсянка быстрого приготовления, большое коричневое яйцо, мелкий белый лук и специи.*