Кабачковые оладьи с овсянкой

На 100 грамм:
Калорийность: **110.28 ккал.**
Белки: **4.12 г.**
Жиры: **2.6 г.**
Углеводы: **18.62 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachkovye-oladi-s-ovsyankoj/

Ингредиенты:
- кабачок - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- овсяные хлопья - 1 ст
- лук репчатый - 1 шт
- укроп свежий - 10 г
- паприка молотая - 0.5 ч.л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Для оладий из кабачков с овсяными хлопьями лучше взять овсяные хлопья быстрого приготовления. Высыпать их в миску и залить кипятком так, чтоб вода покрыла все хлопья. Оставить массу для настаивания и остывания. Кабачок натереть на тёрке, отжать от лишней жидкости, добавить мелко нарезанный репчатый лук, яйцо, немного паприки и остывшие хлопья. Массу хорошо перемешать, добавить измельчённый укроп и соль. Ещё раз перемешать. Разогреть в сковороде масло и выкладывать тесто столовой ложкой. Жарить, пока сторона хорошо схватится. Затем оладьи перевернуть и обжарить с другой стороны.