Овощные котлеты на раз-два

На 100 грамм:
Калорийность: **93,77 ккал.**
Белки: **5,95 г.**
Жиры: **2,95 г.**
Углеводы: **10,69 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnye-kotlety-na-raz-dva/

Ингредиенты:
- 400 гр овощной смеси (у меня заморозка: цветная капуста, лук, броколли, морковь и еще что-то...)
- 2 яйца
- 2 ст.л овсяных отрубей (можно ц/з муку)
- соль и специи по своему вкусу

Приготовление:
Овощи разморозить, отправить в кух.комбайн и "порубить" (не до состояния пюре).
Добавить яйца, муку, соль, специи, перемешать. Сковороду смазываем каплей масла, формируем котлеты и жарим под крышкой до готовности.
На хорошей а/п сковороде можно жарить без масла.