



1

Разогрейте духовку до 200 °С.

Морковь, лук очистите и порежьте соломкой. Чеснок раздавите и мелко порубите. Шампиньоны нарежьте слайсами. Зелень мелко порубите.



2

Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Обжаривайте лук, морковь и шампиньоны 2-3 минуты, помешивая. Остудите, добавьте половину чеснока, зелень, паприку, посолите и поперчите по вкусу.



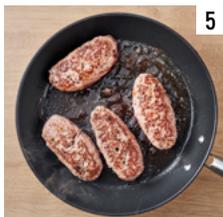
3

В фарш добавьте яйцо, посолите, поперчите по вкусу, тщательно перемешайте и выбейте массу.



4

Из фарша сделайте 4 «лепешки», в середину каждой положите начинку из шага 2, соедините края лепешки и сформируйте зразы продолговатой формы.



5

Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Обжаривайте зразы по 1,5 минуты с каждой стороны. Запекайте в духовке при 200 °С 10 минут.



6

Обжарьте оставшийся чеснок, добавьте спаржевую фасоль и кукурузу, жарьте 3 минуты. Посолите и поперчите по вкусу.



7

Подавайте зразы с гарниром и кетчупом.