

Veggie Patties

Time needed: 30 minutes Servings: 5

Veggie patties are a great way to use up wilted vegetables. They are quick, easy, and yummy! Top with an egg or cheese for extra protein, or add sour cream or salsa for more flavor. Though the recipe calls for potatoes, any starchy root vegetable will do. Don't have zucchini? Yellow squash does the trick! This recipe is meant to be a guide, so have fun experimenting with the ingredients you have on hand!

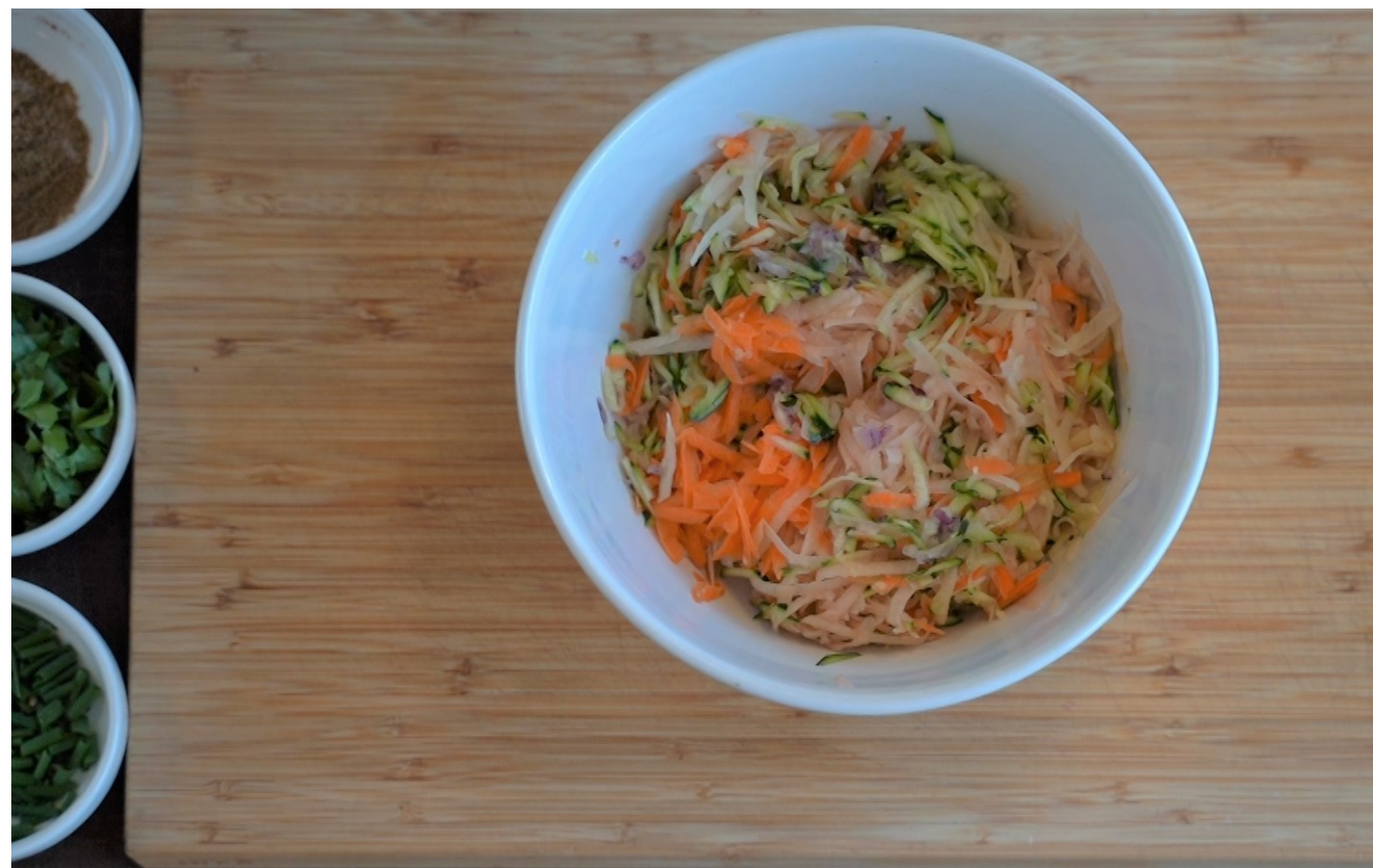
INGREDIENTS

- 1 cup shredded carrots (1 to 1 1/2 carrots)
- 1 cup shredded zucchini
- 1 cup shredded potatoes
- 1/2 cup shredded red onion
- 2 Tablespoons chopped parsley
- 1 cup bread crumbs
- 2 eggs
- Salt and pepper, to taste
- 1/4 cup oil

Check out our Youtube channel for recipes and videos at https://www.youtube.com/channel/UCrCVgfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1

DIRECTIONS

1. Shred vegetables with a cheese grater or vegetable peeler.
2. Combine all ingredients together into a bowl.
3. Form vegetable mixture into small, flat patties.
4. Heat oil over medium heat in a pan and cook patties for about 4 minutes on each side (8 minutes total).



Recipe adapted from WA Farmers Market Cookbook;
Photos from SandG Productions

Empanadas de vegetales

Tiempo Necesario: 15 minutos Porciones: 5

Las hamburguesas vegetarianas son una manera excelente de consumir verduras marchitas. ¡Son rápidas, fáciles y deliciosas! Cubra con un huevo para obtener proteína adicional, o agregue queso, crema agria o salsa para darle más sabor. Aunque la receta requiere patatas, cualquier vegetal de raíz con almidón servirá. ¿No tienes calabacín? ¡La calabaza amarilla sirve! Esta receta pretende ser un guía, ¡así que diviértase experimentando con los ingredientes que tiene a mano!

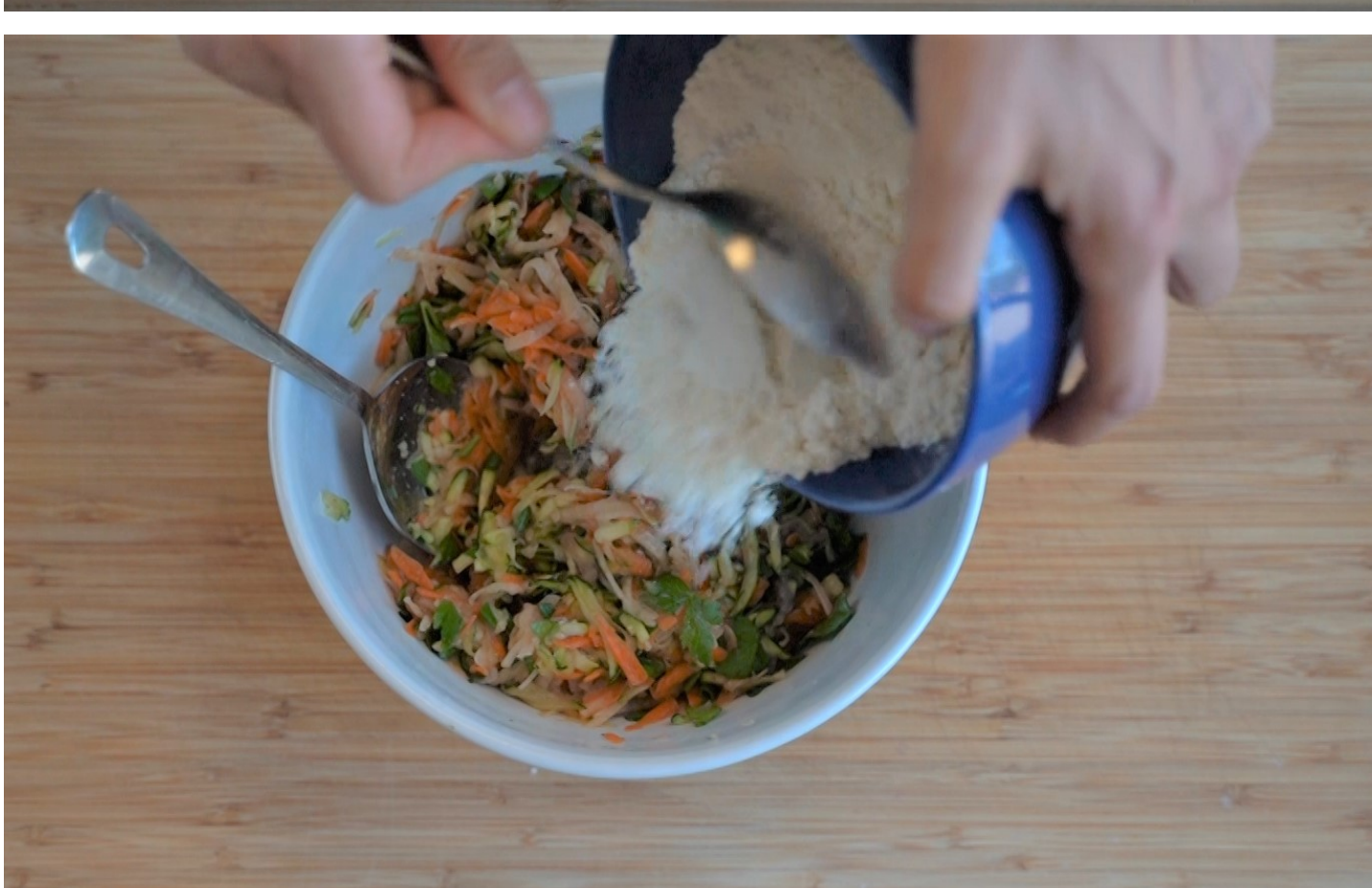
INGREDIENTES

- 1 taza de zanahorias ralladas (1 a 1.5 zanahorias)
- 1 taza de calabacín rallado
- 1 taza de papas ralladas
- 1/2 taza de cebolla cortada muy fina
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 taza de migas de pan
- 2 huevos
- Sal y pimienta para probar

Echa un vistazo a nuestro canal de Youtube para ver recetas y videos en https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1

DIRECCIONES

1. Corte las verduras en tiras con un rallador de queso, pelador de verduras o una licuadora (de un pulso a otro).
2. Combine todos los ingredientes en un tazón.
3. Forme la mezcla de vegetales en hamburguesas pequeñas y planas.
4. Caliente el aceite a fuego medio en una sartén y cocine las hamburguesas en ambos lados durante aproximadamente 4 minutos por cada lado (8 minutos en total).



Receta de WA Farmers Market Cookbook
Fotos de SandG Productions



VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION