

Szpinakowe muffiny z papryką



CUKIERECZEK13



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

szpinak mrożony	250 g
cebula	1
czosnek	2 ząbki
mąka	350 g
mleko	250 ml
olej	1/2 szklanki
proszek do pieczenia	2 łyżeczki
sól	2 łyżeczki
pieprz	1/2 łyżeczki
gałka muskatołowa	1/2 łyżeczki
sos	
czosnek	1 ząbek
majonez	3 łyżeczki
oregano	1 łyżeczka
bazylia	1/2 łyżeczki
ocet winny	1 łyżeczka
cukier	1 szczypta
sól	do smaku
pieprz	do smaku
jogurt naturalny	6 łyżeczek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 W jednej misce łączymy suche składniki: mąkę, proszek do pieczenia, sól, pieprz i gałkę muszkatołową, w drugiej misce łączymy składniki mokre: jajka, olej, mleko. Cebulę obieramy, kroimy w kostkę i podsmażamy z przeciśniętym przez prasę czosnkiem. Gdy cebula będzie gotowa dodajemy szpinak i smażymy aż do rozmrożenia. 5 minut przed końcem dodajemy pokrojoną w kostkę paprykę
- KROK 2 Do suchych wlewamy mokre i mieszamy tylko do zawilgotnienia składników. Kolejno dodajemy szpinak i pokrojoną w kostkę paprykę. Muffinki przekładamy do foremki wypełnionej papilotkami. Pieczemy je w 180 stopniach przez 20 minut i jeszcze 5-10 minut w 160 stopniach. Należy sprawdzić patyczkiem czy ciasto jest już gotowe.
- KROK 3 Do miski wlewamy jogurt, majonez, ocet, dodajemy przeciśnięty przez prasę czosnek, zioła. Mieszamy i doprawiamy do smaku. Można całość dodatkowo zblenderować. Muffiny podajemy z sosem an ciepło lub zimno.
- KROK 4 Smacznego :)