

Wytrawne muffiny z kurczakiem i szpinakiem



BERNADETTAP



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

pierś z kurczaka	1 sztuka
szpinak mrożony	15 dag
ser feta	10 dag
mąka pszenna	2 szklanka
sól	0,5 łyżeczka
proszek do pieczenia	1 łyżeczka
jajko	2 sztuka
mleko	200 ml
jogurt naturalny	80 ml
olej rzepakowy	80 ml
pieprz	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pierś z kurczaka oczyszczamy, płuczemy i kroimy na dwa kotlety. Doprawiamy odrobiną soli i pieprzu. Każdy kotlet zawijamy w papier do pieczenia i gotowania. Smażymy około 7-8 minut z każdej strony na rozgrzanej patelni bez dodatku tłuszczu, studzimy.

Szpinak rozmrażamy, smażymy 2-3 minuty podlewając odrobiną wody. Doprawiamy szczyptą soli, studzimy.

Ser kroimy w drobną kostkę.

Mąkę mieszamy z proszkiem do pieczenia i 1/2 łyżeczki soli.

Do mleka dodajemy jogurt naturalny, olej i jajka, dokładnie miksujemy.

Do mąki dodajemy płynne składniki i niezbyt dokładnie mieszamy.

Dorzucamy pokrojoną w drobną kostkę pierś z kurczaka, szpinak i ser, ponownie mieszamy.

Masę wkładamy do 3/4 wysokości foremek do muffinek (jeśli nie macie nieprzywieralnej formy, posmarujcie ją odrobiną masła i obsypcie bułką tartą).

Muffiny pieczemy 20-22 minuty w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.