Ricetta: **Muffin salati alle verdure**

Author: WWW.MISYA.INFO

I muffin salati alle verdure sono un esperimento di riciclo delle verdure che ho fatto un pò di tempo fa,e da allora non manca settimana che non li prepari. Per chi non ha esigenze di smaltire le verdure bollite dei brodini dei propri neonati, è possibile realizzare questi muffin salati anche con le verdure a crudo tagliate però alla julienne e passate qualche minuto in padella con un filo d'olio e 1 tazzina d'acqua, l'importante è che le verdure che abbiano comunque un peso complessivo di 200 grammi. Se dovete smaltire delle verdure bollite, volete preparare dei muffin un pò diversi, se volete aggiungere qualcosa di sfizioso alla vostra cena, questa è la ricetta che fa per voi. Buon mercoledì a chi passa di qui,e bacibaci a tutto il CTP :*

Ingredienti per 9 muffin salati:
150 gr di farina 00
30 gr di grana
1/2 bustina di lievito istantaneo per torte salate
120 ml di latte
1 uovo
50 ml di olio di semi
200 gr di verdure (carote/zucchine/patate/zucca)
100 gr di asiago
sale
pepe

Tempo di preparazione: 10 min
Tempo di cottura: 40 min
Tempo totale: 50 min
Procedimento per preparare i muffin salati alle verdure

Mondate le verdure e bollitele in acqua per 30 minuti quindi tagliatele a pezzettini e mettetele da parte.

In una ciotola mescolare l' uovo, l'olio e il latte, a parte mescolare la farina , la grana grattugiata, il lievito istantaneo, sale e pepe.
Unire i due composti e mescolare il tutto con un cucchiaio di legno.

Aggiungere ora all'impastole verdure tagliate a pezzettini e il formaggio tagliato a cubetti

Mescolare velocemente per far distribuire uniformemente le verdure nell'impasto

Imburrare e infarinare gli stampini per muffin e riempire ogni stampino per 2/3 con l'impasto ottenuto

Accendere il forno a 180 gradi e cuocere i muffin salati per 20 minuti circa

Lasciar intiepidire quindi servite i vostri muffin alle verdure

Copyright © 2010 WWW.MISYA.INFO