

Muffins de Carne

Tiempo de preparación: 60 Min



Ingredientes

Coliflor y brócoli crocantes

Huevos: 2 Unidades

Flores de coliflor blanqueado: 1 Taza

Semillas de sésamo: 4 cdas

Flores de brócoli blanqueado: 1 Taza

Pan Rallado: 1/2 Taza

Queso rallado: 1/2 Taza

Muffins de carne

Cebolla: 1 Unidad

Carne picada: 700 Gramos

Ketchup: 3 cdas

Pimienta: c/n

Zanahoria: 1 Unidad

Aceite: 1 Chorrito

Huevos: 2 Unidades

Orégano seco: 1 cda

Sal: c/n

Tomates sin piel: 2 Unidades

Preparación de la Receta

Muffins de Carne

- En una sartén con aceite, *saltear cebolla* picada y zanahoria rallada por 3 minutos.
- Agregar *tomate* pelado sin semillas cubeteado, sal, pimienta y seguir rehogando.
- En un bol, mezclar carne picada, *ketchup*, *orégano* seco, huevos y trabajar con las manos para unir bien los ingredientes.
- Añadir el rehogado de verduras y seguir mezclando hasta integrar todos los ingredientes.
- Llevar la preparación a un molde de muffins y llevar al horno a 160 °C por 20 minutos.

Coliflor y brócoli crocantes

- En un bol, mezclar semillas de *sésamo*, pan rallado, queso rallado y reservar.

- En otro bol, batir huevos por 30 segundos.
- Pasar las flores de *brócoli* y *coliflor* primero por el bol de *huevo* y después por la mezcla de *sésamo*, pan rallado y queso.
- Colocarlas en fuente para horno aceitada y cocinar en horno moderado -160 °C- por 15 minutos.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/muffins-de-carne>