

Muffins Salados de Verduras

Tiempo de preparación: 45 Min



Ingredientes

Ajo en escamas: 1 cdita

Calabaza cocida en cubos: 1/2 Taza

Orégano: 1 cdita

Queso rallado: 3 cdas

Albahaca fresca: c/n

Espinaca cocida: 1 Taza

Pimienta: c/n

Sal: c/n

Champignon y brócoli

Aceite: c/n

Champignones fileteados: 1 Taza

Queso rallado: 3 cdas

Brócoli: 1 unidad

Pimienta: c/n

Sal: c/n

Ligue

AjÍ molido: 1 cdita

Crema de leche: 1/2 Taza

Pimienta: c/n

Huevos: 5 Unidades

Mostaza: 1 cdita

Sal: c/n

Preparación de la Receta

Ligue

- En un bowl mezclar huevos, *crema*, *mostaza*, *ajÍ* molido, sal y pimienta.
- Reservar.

Muffins de espinaca y calabaza

- En un bowl mezclar *espinaca* cocida y picada, *calabaza* en cubos cocida, *ajo* en escamas, *orégano*, hojas de *albahaca* picadas groseramente y queso rallado.
- *Condimentar* con sal, pimienta y unir con la mitad del ligue reservado.
- Colocar la preparación en mode de muffins y cocinar en horno a 180 °C por 20 minutos.

Muffins de champignon y brócoli

- En una sartén con aceite, *saltear* los champignones fileteados por 3 minutos.
- Mezclar en un bowl con el *brócoli* y el queso rallado.
- *Condimentar* con sal y pimienta.
- Unir con la mitad del ligue reservado y llevar la preparación a moldes para muffins.
- Cocinar en horno a 180 °C por 20 minutos.

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