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