

Muffins cu ton si zucchini

[shashin type="photo" id="18237" size="large" columns="max" order="user" position="center"]

Am cateva aperitive cu ton pe blog, dar muffins cu ton si zucchini chiar n-aveam! ☐

Sunt satioase si tare gustoase, iar daca le asezati langa alte gustarele pe un platou mai deosebit, va veti impresiona cu siguranta prietenii!!!

Ingrediente pentru 12 bucati:

- 185 g ton in ulei (din conserva)
- 300 g zucchini
- 1/2 ardei gras galben sau rosu (cca. 40-50 g)
- 130 g cascaval
- 250 g faina
- 2 1/2 lingurite praf de copt
- 1 lingurita rasa bicarbonat
- 1/2 lingurita sare
- 1/2 lingurita rosmarin uscat (optional)
- 2 oua mici
- 60-80 ml ulei de masline
- 125 g iaurt gras, cremos

Mod de preparare:

Se incinge cuptorul la 180 grade (foc potrivit). Se aseaza hartiutele speciale in formele de muffins si se unge pe interior cu ulei (cu pensula de silicon). Daca nu aveti hartiute, ungeti formele cu unt.

Se desface conserva de ton si se lasa la scurs intr-o strecuratoare.

Se bat ouale si se adauga uleiul (daca aveti ton in suc propriu, puneti 80-100 ml ulei, dar daca aveti ton in ulei, puneti doar 60 ml ulei). Se toarna iaurtul si se amesteca totul foarte bine. Se adauga tonul scurs (de ulei sau apa) si bine maruntit cu furculita. Se taie capetele zucchinilor, li se rade coaja si se spala; se dau apoi pe razatoarea mare si se sareaza usor. Se rade cascavalul; ardeiul galben se taie in bucatele mici. Se amesteca toate foarte bine si se inglobeaza in amestecul cu ton.

Faina se amesteca cu praful de copt, bicarbonatul, sarea si rosmarinul si se adauga in compozitia rezultata. Se amesteca pana la omogenizare.

Se umplu formele si se dau la cuptor cca. 25 de minute. Se scot apoi tavile din cuptor si se lasa sa se odihneasca 5 minute; muffins-urile se scot din forme si se orneaza cu ramurele de

rosmarin proaspat.

Eu nu am avut rosmarin proaspat asa ca nu am ornat cu nimic ☐

[shashin type="photo" id="18238,18239" size="large" columns="max" order="user" position="center"]

Aici sunt langa rotitele de foitaj, pe care, de asemenea, sper sa le incercati:

[shashin type="photo" id="18240" size="large" columns="max" order="user" position="center"]

Pozele vechi ☐





„Sectiune” □
Reteta de la Raluq