



Царевични мъфини с броколи и шунка

Съставки

- 100 г броколи
- 100 г шунка
- 2 моркови
- 0.5 скилидка лук
- 300 г царевично брашно
- 250 мл прясно мляко
- 2 яйца
- 80 мл олио
- 2 ч.л. бакпулвер
- 1 ч.л. сода
- 1 щипка сол

Указания

1. Яйца, олио и прясно мляко се разбиват до получаване на еднородна смес. Отделно се разбъркват царевично брашно, сода, сол и бакпулвер, като се добавят към първата смес и всичко се омесва до получаване на тесто. Към него се добавят настърганите моркови, нарязани на кубчета шунка и задушеният в малко масло лук.
2. Тестото се разпределя във формички за мъфини, предварително намаслени, или запълнени с хартиени кошнички.
3. Във всяка формичка се забожда розичка броколи и мъфините се поставят в предварително загрята до 180 градуса фурна за около 30 минути.

50 мин.

6 порции

Въглехидрати	44.78 g
Енергия	396.65 kcal
Мазнини	20.24 g
Протеин	10.8 g