

30 Μαΐου 2013

Τέλεια αλμυρά muffins με σπανάκι και τυρί σε 3 κινήσεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μια εναλλακτική μορφή των αγαπημένων muffins που θα λατρέψετε.

Ένα φανταστικό σνακ για να συνοδεύσει βραδιές στο μπαλκόνι με ποτό και καλή παρέα, χωρίς να ανησυχείτε για τη σιλουέτα σας.

Υλικά

240γρ. γάλα

70γρ. λάδι

120γρ. τυρί τσένταρ (τριμμένο)

85γρ. παρμεζάνα (τριμμένη)

140γρ. σπανάκι, κομμένο σε μέτριο μέγεθος

1 πιπεριά τσίλι, ψιλοκομμένη

3 αυγά

450γρ. αλεύρι κοσκινισμένο

4 κουταλιές του γλυκού μπέικιν πάουντερ

225γρ. κατσικίσιο τυρί

αλάτι (μια πρέζα)

1 φλυτζάνι σουσάμι

Εκτέλεση

1. Ανακατεύετε σε ένα μπολ τα τυριά, εκτός από το κατσικίσιο, το σπανάκι, το γάλα, το λάδι, τα αυγά και τη πιπεριά. Προσθέτετε το αλεύρι, το μπέικιν, το αλάτι και ανακατεύετε απαλά.

2. Γεμίζετε τις φόρμες των muffins με το μισό μείγμα, μοιράζετε το κατσικίσιο τυρί σε κομματάκια σε κάθε φόρμα και σκεπάζετε με το υπόλοιπο μείγμα.

3. Πασπαλίζετε με το σουσάμι και ψήνετε τα muffins στους 180 βαθμούς σε προθερμασμένο φούρνο για 20 λεπτά, μέχρι να αρχίσουν να παίρνουν χρώμα.

Πηγή:queen.gr