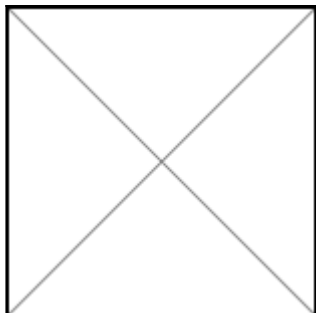




Tekst i zdjęcie: **karola13210** - Kuchcik (145)

Wytrawne muffiny jaglane

Wytrawne muffiny jaglane

Składniki:

- cukinia, 1 szt.
- papryka, 1 szt.
- kasza jaglana , 110 g
- jajka, 1 szt.
- oliwa z oliwek, 1 łyżk.
- bazylia, 1 łyżk.

Sposób przygotowania:

Natłuść foremki na muffiny oliwą. Nagrzej piekarnik do 190°C bez termoobiegu. Opłucz kaszę na sitku i gotuj ok 20 minut w osolonej wodzie. Zetrzyj cukinię na grubych oczkach tarki, pokrój paprykę w drobną kostkę. Wymieszaj chłodną kaszę paprykę, cukinię, jajko, przyprawy. Można dodać łyżkę czerwonego pesto z pomidorów. Przełóż masę do foremek, można posypać pestkami dyni, i piec ok 30 minut. Po wyjęciu z piekarnika są gotowe do spożycia.

