



Маффины с кабачком, цветной капустой и зеленым луком



Ингредиенты

◦ Цветная капуста	1/2 упаковки (200г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Сахар	1 ст. л.
◦ Дрожжи	1 пакетик
◦ Кабачок	1 шт.
◦ Полента	100 г
◦ Фисташки	для украшения
◦ Перец чили	1 шт.
◦ Лук зеленый	несколько перьев
◦ Разрыхлитель	1 пакетик
◦ Мука пшеничная	1 стакан
◦ Масло оливковое	5 ст. л.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:

🕒 45 мин

🍴 6 порции

🍽 190 ккал

1. Кабачок, не очищая, натрите на крупной терке. Зеленый лук нарежьте тонко наискосок. Перец чили, удалив семена, мелко порубите.

2. Обжарьте кабачок, лук и перец в разогретом оливковом масле 2-3 минуты на медленном огне.

3. Перемешайте муку, поленту, разрыхлитель, дрожжи, сахар, соль и перец и аккуратно вливайте воду до получения теста.

4. Цветную капусту ошпарьте кипятком и мелко порежьте.

5. Смешайте все овощи с тестом и разложите в смазанные оливковым маслом формочки для маффинов.

6. Выпекайте в разогретой до 200°C духовке 25 минут. Готовые маффины посыпьте рублеными фисташками.



Совет

Хотите приготовить мафины с морковью? Замените кабачки на тертую морковь "На пару" от Bonduelle.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>