



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Muffinki jaglane z żółtym serem



Muffinki jaglane z żółtym serem

★★★★★ (12)



40 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

200 kcal / 1 porcję (110 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 180.96 kcal 9.05%	Białko 9.07 g 18.14%	Węglowod. 19.24 g 7.13%	Tłuszcze 8.24 g 11.77%	Błonnik 3.18 g 12.72%	GDA 9.05 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 50g
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista - 70g (½ szklanki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Marchew - 100g
- Cebula - 50g (⅓ sztuki)
- Szczypiorek pęczek - 30g (⅔ pęczka)
- Pomidor suszony w oleju - 100g (5 plastrów)
- Ser Gouda, tarty - 80g (8 łyżek stołowych)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)
- Soda oczyszczona - 2.5g (¾ szczypty)
- Sól biała - 2g (4 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Cukier - 3g (½ łyżeczki)
- Sok z cytryny - 3g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę przygotuj wg przepisu na opakowaniu. Odcedź.

KROK 2: Marchewki obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Pomidory suszone pokrój na kawałki, a szczypiorek posiekaj.

KROK 3: Cebulę obierz i pokrój w kostkę, podsmaż na oliwie do zarumienienia, a następnie dodaj przyprawy. Dorzuć marchew i lekko podsmaż do momentu, aż trochę zmięknie, zdejmij z ognia i odstaw.

KROK 4: Ostudzoną kaszę zmiksuj z jajkami, dodaj jogurt, sok z cytryny i dokładnie wymieszaj całość.

KROK 5: Do drugiej miski przesiej mąkę i sodę oczyszczoną, dodaj starty ser, szczypiorek, marchew z cebulą i pokrojone pomidory, wymieszaj. Następnie wlej masę jajeczną i całość dokładnie połącz.

KROK 6: Formę do muffinek wysmaruj masłem i wypełnij przygotowaną masą. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni, przez około 18-20 minut do momentu, aż będą zarumienione.

Wskazówki:

Z podanych składników wyjdzie ok. 6 średnich muffinek.

Formę do muffinek możesz zastąpić papilotkami, nie trzeba już wtedy smarować ich masłem.

Zamiast mąki orkiszowej można użyć dowolnej mąki pszennej, lub pełnoziarnistej.

stołowe)

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

