

Sajos, újhagymás, tarjás muffin



Hozzávalók:

2 tojás, 0,5 dl olaj, 2 dl natúr joghurt, 1 dl tej, 25 dkg finomliszt, 1 csomag sütőpor, fél kiskanál só, 10 dkg reszelt sajt, 10 dkg főtt, füstölt tarja, 2-3 újhagyma, 1 gerezd fokhagyma

a forma kikenéséhez:

vaj vagy sütőmargarin (lehet olaj is)

1. A tojást az olajjal, a joghurttal és a tejjel kikeverjük. A finomlisztet a sütőporral és a sóval összeforgatjuk, az előzőekhez adjuk a reszelt sajttal, az apró kockákra vágott főtt, füstölt tarjával, az apróra vágott újhagymával és a zúzott fokhagymával együtt.
2. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit vajjal vagy margarinnal (olajjal) kikenjük, de az is jó, ha papírkosárral kibéleljük és a masszával majdnem teletöltjük. A tetejüket nedves kanállal elsimítgatjuk.
3. Előmelegített sütőben, jó közepes lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) 20-22 percig sütjük. A formában hagyjuk hűlni 5-10 percig, majd a muffinokat azon melegében tálaljuk.

12 darab

Elkészítési idő: 45 perc

Egy darab: 205 kcal