



Hozzávalók:

2 apró csilipaprika, 15 dkg zsíros Cheddar sajt, 28 dkg finomliszt, 1 csomag sütőpor, csipet só, 1 tojás, 1 dl tejföl, 1,8 dl tej, fél csokor petrezselyem
a forma kikenéséhez:
vaj vagy sütőmargarin

1. A csilipaprikát félbehasítva kicsumázunk, húsukat apróra vágjuk. A sajtot durvára reszeljük.
2. A finomlisztet a sütőporral és csipet sóval összeforgatjuk. A tojást a tejföllel és a tejjel kissé fölverjük, a paprikával és a fölaprított petrezselyemmel fűszerezük, majd a lisztes keveréket és a sajtot belekeverjük.
3. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit vajjal vagy margarinnal kikenjük, de az is jó, ha papírkosárral kibéleljük és a masszával majdnem teletöltjük. A tetejüket nedves kanállal elsimítgatjuk.
4. 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: 40 perc

Egy darab: 174 kcal