



### Hozzávalók:

1 kisebb vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 10 dkg darált hús, 1 dl olívaolaj, csipet só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál origano, 1 apró (15 dkg) zsenge padlizsán, 1 kicsi paradicsom, 20 dkg finomliszt, 2 kiskanál sütőpor, 1 mokkáskanál szódabikarbóna, 5 dkg finom zsemlemorzsa, 10 dkg reszelt sajt, csipet reszelt szerecsendió, 1 tojás, 2,5 dl főzőtejszín, 2 evőkanál sűrített paradicsom

a forma kikenéséhez:

vaj vagy sütőmargarin

1. A hagymát meg a fokhagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, és egy serpenyőben, a fele olívaolajon, a hússal együtt kevergetve 3-4 perc alatt megpirítjuk. Közben megsózzuk, megborsozzuk, az origanóval fűszerezzük. A padlizsánt és a paradicsomot megmossuk, húsukat félcentis kockákra vágjuk. A fűszeres húshoz adjuk, kevergetve 5 percig együtt pároljuk, pirítjuk. Húlni hagyjuk.
2. A lisztet a sütőporral, a szódabikarbónával, a zsemlemorzsaival, a reszelt sajttal és a szerecsendióval összeforgatjuk. A tojást kissé felferjük, a maradék olajjal, a tejszínnel és a sűrített paradicsommal simára keverjük. Először a lisztes keveréket, majd a húsos padlizsánt adjuk hozzá.
3. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit vajjal kikenjük vagy papírkosárral kibéleljük és a masszával majdnem teletöltjük. A tetejüket elsimítgatjuk, esetleg egy kevés reszelt sajttal is

meghinthetjük. Előmelegített sütőben, jó közepes lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) kb. 25 percig sütjük. A formában hagyjuk hűlni 5-10 percig, majd a muffinokat azon melegében tálaljuk.

12 darab

Elkészítési idő: 1 óra

Egy darab: 281 kcal