



Hozzávalók:

30 dkg brokkolirózsa (fagyasztott is lehet),
só, 2 újhagyma, 8 dkg vaj vagy
sütőmargarin, 1 mokkáskanál őrölt fekete
bors, fél mokkáskanál reszelt szerecsendió,
25 dkg finomliszt, 1 csomag sütőpor, 2
tojás, 2 dl natúr joghurt, 1 dl tej, 12 dkg
trappista sajt

a forma kikenéséhez:

vaj vagy sütőmargarin

1. A brokkolirózsákat (fontos, hogy tisztítva legyen 30 deka, és csak a rózsája, a szára ne - ezt tegyük el pl. krémleves főzéséhez) enyhén sózott, forrásban lévő vízben pár perc alatt roppanásra főzzük, leszűrjük. Amikor kihűlt, körömnyi darabokra vágjuk. Az újhagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, majd az olvasztott vajon (margarinon) átforgatjuk, a borssal és a szerecsendióval fűszerezzük. Hűlni hagyjuk.

2. A lisztet a sütőporral összeforgatjuk, majd a tojások sárgájával, a joghurttal és a tejjel összekeverjük. Először a reszelt sajtot, majd a brokkolit adjuk hozzá, végül beleforgatjuk a kemény habbá vert tojásfehérjét is.

3. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit vajjal (margarinnal) kikenjük. A brokkolis masszával a háromnegyedükig töltjük.

Előmelegített sütőben, jó közepes lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) kb. 20 perc alatt megsütjük. A formában maradjon 5-10 percig, majd a muffinokat azon melegében tálaljuk.

Jó tanács

- Aki nem vegetárius, 3-4 vékony szelet húsos szalonnát (sliced bacon) apróra vágva a hagymával együtt megpiríthat, remekül kiegészíti a brokkoli ízét.

12 darab

Elkészítési idő: 1 óra

Egy darab: 208 kcal • fehérje: 7,9 gramm • zsír: 11,6 gramm • szénhidrát: 17,9 gramm •

rost: 2,1 gramm • koleszterin: 62 milligramm