



Forrás: A legjobb muffinok
Fotó: Belogh Tamás

Hozzávalók:

1 csomó újhagyma, 5 dkg konzerv kapribogyó, 15-20 dkg konzerv tonhal, 25 dkg finomliszt (a fele Graham-liszt is lehet), 2 kiskanál sütőpor, 1 mokkáskanál szódbikarbóna, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál só, 2 tojás, 0,5 dl olaj, 1 dl natúr joghurt, 2 dl főzőtejszín
a forma kikenéséhez:
vaj vagy sütőmargarin

1. Az újhagymát megtisztítjuk, vékonyan felszeleteljük, egy kicsit szétszedetjük. A kapribogyót és a tonhalat lecsöpögtetjük, az előbbit durvára, az utóbbit közepes kockákra vágjuk.
2. A lisztet a sütőporral, a szódbikarbónával, a borssal és a sóval összeforgatjuk. A tojást az olajjal, a joghurttal és a tejszínnel fölverjük, a lisztes keveréket, a hagymát, a kaprit és a halat hozzáadjuk.
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 percig, majd a muffinokat azon melegében tálaljuk.

12 darab

Elkészítési idő: 40 perc

Egy darab: 243 kcal