



Hozzávalók:

10 dkg olasz szalámi, 1 kicsi édes zöldborsó, 1 korong (12,5 dkg) mozzarella sajt, 1 apró vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 30 dkg finomliszt, 1 csomag sütőpor, fél kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, fél mokkáskanál morzsolt origano, 4 dkg reszelt parmezán sajt, 1 tojás, 0,75 dl olívaolaj, 10 dkg sűrített paradicsom, 2 dl natúr joghurt vagy kefir
a tetejére:
5 dkg emmentáli sajt
a forma kikenéséhez:
2 evőkanál olívaolaj

1. A szalámi bőrét lehúzzuk, a mozzarellát lecsöpögtetjük, a paprikát kicsumázzuk, majd mindezeket kis kockára (kb. 4 milliméteres) vágjuk. A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, nagyon apróra vágjuk.
2. A lisztet a sütőporral, a sóval, a borssal, az origanoval, a parmezánnal és a fölaprított hozzávalókkal összeforgatjuk. A tojást az olívaolajjal, a sűrített paradicsommal és a joghurttal fölverjük, azután a lisztes keverékkel összedolgozzuk.
3. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit olajjal kikenjük, de papírkosárákkal is kibélelhetjük. A szalámis, fűszeres masszával a háromnegyedükig töltjük. A tetejüket reszelt sajttal megszórjuk. 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.

12 darab

Elkészítési idő: 45 perc

Egy darab: 296 kcal