



Hozzávalók

az I. változathoz:

20 dkg füstölt csípős kolbász, 20 dkg finomliszt, 1 csomag sütőpor, 20 dkg reszelt trappista sajt (a fele füstölt is lehet), 3 tojás, 3 dl tej

a forma kikenéséhez:

sütőmargarin vagy vaj

a II. változathoz:

15 dkg csípős kolbász, fél-fél piros- és zöld húsú

kaliforniai paprika, 1 kis vöröshagyma, 1-2 gerezd fokhagyma, 30 dkg finomliszt, 1 csomag sütőpor, fél kiskanál csípős

pirospaprika, 1 tojás, 0,8 dl olaj, 3 dl natúr joghurt vagy kefir (tejföl is lehet), 8 dkg reszelt füstölt sajt

a forma kikenéséhez:

2 evőkanál olaj

a tetejére:

12 karika csípős kolbász

1. Az I. változathoz a kolbászt - miután a bőrét lehúztuk - apróra vágjuk, majd a liszttel, a sütőporral és 15 deka reszelt sajttal összeforgatjuk. A tojásokat a tejjel felferjük, az előzőekkel összedolgozzuk.

2. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit margarinnal kikenjük, de papírkosárkákkal is kibélelhetjük. A sajtos, kolbászos masszával a háromnegyedükig töltjük. Tetejüket a maradék 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.

3. A II. változathoz a kolbászt - miután a bőrét lehúztuk - apróra vágjuk, ahogyan a kicsumázott paprikákat is. A kétféle hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk. A lisztet a sütőporral és a pirospaprikával összeforgatjuk. A tojást az olajjal és a joghurttal kikeverjük, az előkészített hozzávalókkal és a reszelt sajttal összedolgozzuk.

4. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit olajjal kikenjük, de papírkosárkákkal is kibélelhetjük. A kolbászos masszával a háromnegyedükig töltjük. A tetejükbe 1-1 kolbászkarikát nyomunk. 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.

12-12 darab

Elkészítési idő: fajtánként 45 perc

Egy darab magyaros I. változat: 253 kcal

Egy darab magyaros II. változat: 292 kcal