

Gombás, rizses muffin



Hozzávalók:

15 dkg csiperkegomba, 25 dkg finomliszt, 1 csomag sütőpor, 1 mokkáskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 tojás, 12,5 dkg vaj vagy sütőmargarin, 2,5 dl tej, 8 dkg főtt rizs (főzve mérve!), 6 dkg reszelt sajt, fél csokor petrezselyem, fél csokor metélőhagyma

a forma kikenéséhez:

sütőmargarin vagy vaj

1. A gombát megtisztítjuk, apróra vágjuk, majd a liszttel, a sütőporral, a sóval és a borssal összeforgatjuk. A tojást az olvasztott vajjal (margarinnal) és a tejjel felverjük, az előzőekhez adjuk a hideg főtt rizzsel, a reszelt sajttal és a finomra vágott zöldfűszerekkel együtt. Fakanállal összekeverjük.
2. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit margarinnal kikenjük, de papírkosárákkal is kibélelhetjük. A gombás, rizses masszával a háromnegyedikig töltjük.
3. 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: 210 kcal