

Fokhagymás sonkás muffin



Hozzávalók:

5 gerezd fokhagyma, fél csokor petrezselyem, fél csokor metélőhagyma, 1 kis vöröshagyma, 10 dkg főtt füstölt sonka, 25 dkg finomliszt, 1 csomag sütőpor, fél mokkáskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 tojás, 0,5 dl olaj (olíva is lehet), 2,5 dl tej, 10 dkg reszelt sajt
a forma kikenéséhez:
2 evőkanál olaj

1. A fokhagymás sonkához a fokhagymát, a petrezselymet, a metélőhagymát és a vöröshagymát nagyon apróra vágjuk. A sonkát 4-5 milliméteres kockákra aprítjuk. A lisztet a sütőporral, a sóval és a borssal összeforgatjuk. A tojást az olajjal és a tejjel fölverjük, majd a sütőporos liszttel, a fölaprított hozzávalókkal és 3-4 deka reszelt sajttal összekeverjük.
2. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit olajjal kikenjük, de papírkosárákkal is kibélelhetjük. A fokhagymás masszával a háromnegyedükig töltjük. A maradék sajtot a tetejükre szórjuk. 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: 205 kcal