



Hozzávalók:

1 kisebb vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 15 dkg darált hús, 1 mokkáskanál csilipor, 1 mokkáskanál jóféle pirospaprika, 10 dkg konzerv vörösbab, 1 zöld húsú paprika, 10 dkg finomliszt, 10 dkg kukoricaliszt, csipet só, csipet őrölt fekete bors, 2 kiskanál sütőpor, 1 mokkáskanál szódabikarbóna, 1 tojás, 0,6 dl olívaolaj, 1 kis pohár (175 gramm) tejföl, 8 dkg sűrített paradicsom
a forma kikenéséhez:
vaj vagy sütőmargarin

1. A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, majd serpenyőben, a megforrósított olajon a hússal együtt kevergetve megpirítjuk.
2. A csiliporral és a pirospaprikával fűszerezzük, majd a tűzről lehúzáva a lecsöpögtetett babot, és a kicsumázott, kis kockákra vágott paprikát is hozzáadjuk, hűlni hagyjuk.
3. A kétféle lisztet a sóval, a borssal, a sütőporral és a szódabikarbónával összeforgatjuk. Egy nagyobb tálban a tojást az olajjal, a tejföllel és a sűrített paradicsommal jól kikeverjük, majd a lisztes keveréket és a fűszeres babos húst is hozzáadjuk.
4. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit vajjal vagy margarinnal kikenjük (esetleg papírkosárral kibéleljük) és a masszával majdnem teletöltjük. A tetejüket elsimítgatjuk.
5. Előmelegített sütőben, jó közepes lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) kb. 25 percig sütjük. A formában hagyjuk hűlni 5-10 percig, majd a muffinokat azon melegében tálaljuk.

10 darab

Elkészítési idő: 1 óra

Egy darab: 260 kcal