



Hozzávalók:

10 dkg spagetti, só, 22 dkg finomliszt, 1 csomag sütőpor, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 tojás, 0,75 dl olaj, 1,5 dl készen kapható húsos bolognai mártás, 1,5 dl natúr joghurt vagy tejföl, 8 dkg durvára reszelt edami sajt, 20 dkg paradicsom, fél csokor petrezselyem

a forma kikenéséhez:

vaj vagy sütőmargarin

a tetejére:

8 dkg durvára reszelt edami sajt

1. A spagettit enyhén sózott, forrásban lévő vízbe tördelve kifőzzük, leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük, hűlni hagyjuk. A lisztet a sütőporral és a borssal összeforgatjuk. A tojást az olajjal fölverjük, a bolognai mártást és a joghurtot hozzáadjuk, majd a lecsöpögtetett spagettivel, a liszttel és a durvára reszelt sajttal összekeverjük. A paradicsomot kis kockákra, a petrezselymet finomra vágjuk, mindkettőt az előzőekhez adjuk.

2. Egy közepes muffinsütő mélyedéseit vajjal (margarinnal) kikenjük. A masszával a háromnegyedükig 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: 50 perc

Egy darab: 233 kcal • fehérje: 7,5 gramm • zsír: 9,4 gramm • szénhidrát: 29,6 gramm • rost: 2,1 gramm • koleszterin: 42 milligramm