



Muffins salati con zucchine e speck

Ingredienti

200 gr di zucchine,
100 gr.di speck a dadini,
200 gr di farina,
100 ml di latte,
3 uova,
1 ciuffo di prezzemolo (o erba cipollina),
2 cucchiaini Olio extravergine di oliva,
40 gr parmigiano reggiano grattugiato,
10 gr lievito chimico in polvere per preparazioni salate,
Sale q.b.
Pepe q.b.
100 ml di olio di semi (io uso quello di riso)

Prendendo spunto da una ricetta letta sul web, dopo aver apportato importanti modifiche, ecco i miei muffins. Con queste dosi si ottengono 12 muffins oppure 36 mini-muffins

Per preparare questi muffins prima di tutto cuocere le zucchine in poco olio di oliva, salandoli a fine cottura.

Sbattete in una terrina le 3 uova e aggiungete il latte e l'olio di semi.

Incorporare anche il prezzemolo tritato (o, se preferite, l'erba cipollina). In una ciotola capiente setacciate la farina con il lievito, aggiungete il composto di uova, olio e latte e mescolate bene per amalgamare il tutto.

Aggiungere quindi il formaggio grattugiato, le zucchine e i cubetti di speck. Salate leggermente e pepate a piacere. Mescolate il composto poi, servendovi di sac à poche o di un cucchiaio, ponete l'impasto ottenuto in stampi da muffin (o da mini-muffin) coperti di pirottini di carta, riempiendoli fino all'orlo. Cuocete i muffin con zucchine e speck a 180°C (forno ventilato), per circa 20-25 minuti. Serviteli tiepidi o freddi.