



MUFFINKI Z BATATEM



25 MINUT



12 MUFFINEK

SKŁADNIKI



SKŁADNIKI:

- 9 jaj Kotliny Natury
- ¼ puszki mleka kokosowego
- 1 batat (obrane i posiekane na drobną kostkę)
- szczypta wędzonej papryki
- oliwa
- sól i pieprz
- posiekany szczypiorek
- szczypta gochugaru

PRZYGOTOWANIE



1. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni i przygotuj foremki na 12 muffinek. Na dużej patelni o nieprzywierającym dnie podgrzej 3-4 łyżki oleju i na rozgrzany olej wrzuć posiekanego batata. Smaż przez kilka minut z odrobiną soli i papryką, do miękkości. Wyjmij go łyżką cedzakową i odsącz nadmiar tłuszczu na papierowym ręczniku.
2. W osobnej misce wymieszaj jajka, mleko kokosowe, resztę wędzonej papryki oraz soli i pieprzu. Masę wlej do forem, a na wierzch połóż kawałki batata. Piecz je w rozgrzanym piekarniku przez 10-15 minut, do momentu gdy wierzch zacznie się rumienić.
3. Podawaj posypane szczypiorkiem i przyprawą gochugaru.



KOTLINA NATURY TO MARKA WYBORNÝCH JAJ Z CHOWU EKOLOGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCÍÓŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

WWW.KOTLINANATURY.PL