



muffinki na ostro

przepisy.pl



 30 minut  1 osoba  Łatwe

Składniki:

- cukinia - 120 gramów
- kalafior - 100 gramów
- brokuły - 150 gramów
- papryka czerwona - 100 gramów
- czerwona papryczka chilli - 50 gramów
- ser feta - 50 gramów
- zielone oliwki - 40 gramów
- jajka - 4 sztuki
- żytnia mąka pełnoziarnista - 65 gramów
- sól - 0.5 łyżeczek
- pieprz - 0.5 łyżeczek

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Brokuły oraz kalafior dzielimy na bardzo drobne "drzewka" i wrzucamy na lekko osoloną gotującą się wodę, po 4 minutach zdejmujemy z ognia, odcedzamy i odstawiamy do ostygnięcia.
2. W międzyczasie do dużego naczynia ucieramy cukinię na dużych oczkach tarki. Wrzucamy też pokrojoną w drobną kostkę czerwoną paprykę oraz poprzekrawane w pół oliwki. Następnie bardzo drobno siekamy papryczkę pepperoni i dodajemy do reszty składników.
3. Gdy brokuły i kalafior nie będą już gorące, dodajemy je do pozostałych warzyw, następnie wbijamy 4 jajka i dodajemy mąkę oraz przyprawy. Całość dokładnie mieszamy.
4. Na samym końcu do naczynia wkładamy pokrojony w niedużą kostkę ser feta i raz jeszcze delikatnie mieszamy.
5. Masę przekładamy do foremek (użyłam silikonowych) i pieczemy w temperaturze 170 stopni 40 minut + kolejne 5 minut z termoobiegiem.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl