



SONKÁS SAJTOS QUINOA MUFFIN

HOZZÁVALÓK

- 40 g cheddar sajt, darabolva (1-2cm)
- 20 g Parmezán sajt, darabolva (1-2cm)
- 900 g víz
- 60 g quinoa
- 2 szál friss petrezselyem levele
- 1 újhagyma, darabolva (3-4cm)
- 60 g cukkini, darabolva (3-4cm)
- 40 g sonka, darabolva (1-2cm)
- 1 tojás
- 1 tojásfehérje
- 1 csipet só, ízlés szerint
- 1 csipet bors, ízlés szerint

HASZNOS ESZKÖZ

- 12 darabos muffin sütőforma
- muffin papír
- rács

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítse elő a sütőt 180°C-ra. Bélelje ki a muffin formát 6 darab muffin papírral, majd tegye félre.
2. Tegye a sajtokat a keverőedénybe, és reszelje **5mp/9-es fokozaton**, tegye félre egy tálba.
3. Öntse a vizet a keverőedénybe, helyezze be a párolókosarat, és mérje bele a quinoa-t. Főzze **15p/100°C/4-es fokozaton**. A spatulával emelje ki a párolókosarat, és hagyja lecsepegni. Mossa el, és törölje szárazra a keverőedényt.
4. Tegye a petrezselymet, az újhagymát a keverőedénybe és aprítsa **3mp/5-ös fokozaton**, a spatulával nyomja a keverőedény aljára.
5. Adja hozzá a cukkinit és aprítsa **3mp/5-ös fokozaton**.
6. Adja hozzá a többi hozzávalót, a reszelt sajtokkal és a quinoa-val együtt, majd keverje **10mp/ ↻ /4-es fokozaton**.
7. Szedje a keveréket a muffin formába és süsse az előmelegített sütőben (180°C) 25-30 percig, vagy amíg megpirul. Hagyja a formában 5 percig, majd tegye egy rácsra.



Elkészítés
10 perc



Teljes idő
1 óra



Nehézségi fok
könnyű



Adag
6 darab