

MUFFINS SALADOS DE CALABAZA Y ACEITUNAS NEGRAS

Receta para 9 unidades

Dificultad: baja

Preparación: 15' + 45' (cocción)

Costo: B/. 3.50 aproximadamente



Ingredientes

Harina: 150 g

Queso parmesano rallado: 30 g

Levadura instantánea: 8 g

Huevo: 1

Leche: 120 ml

Aceite: 50 ml + 1 cuchara

Calabaza: 160 g de pulpa

Aceitunas negras sin cuescos: 40 g

Queso blanco del país: 100 g

Pimienta negra: a tu gusto

Sal: cantidad necesaria

Preparación

Lava, pela y trocea la calabaza en varios cuadraditos. Pon la calabaza en una sartén con una cuchara de aceite (yo utilizo aceite de oliva). Cocina durante 15 minutos, añade la sal y las aceitunas negras troceadas.

Precalienta el horno a 180°C y engrasa un molde para muffins, añadiéndole una pequeña cantidad de harina y sacudiendo el exceso. Si utilizas moldes de silicona, recuerda de acondicionarlos antes del primer uso (lávalos con agua jabonosa tibia y enjuágalos bien) y de cubrir los moldes con una capa delgada de mantequilla (solamente la primera vez que los utilices).

Por un lado mezcla la harina con el queso parmesano rallado y la levadura.

Aparte, bate el huevo con la leche y el aceite (yo prefiero utilizar aceite de oliva) y salpimienta. Añade esta mezcla a la de harina y remueve bien hasta que tengas una masa sin grumos. Por último, añade la calabaza con las aceitunas negras y el queso blanco cortado en cuadraditos.

Rellena los moldes de muffin con la masa hasta 2/3 de su capacidad y los mete en el horno precalentado durante unos 30 minutos o hasta que se hinchen y se doren y hasta que al pincharlos con un palillo este salga limpio.

Sirve tibios o a temperatura ambiente.

Conservación: puedes conservar los muffins por 2-3 días en un recipiente hermético o puedes congelarlos. Al momento de servirlos, descongelar durante 7-8 horas en la nevera y después calentar 2 o 3 minutos en el horno.