

MUFFIN DI RICOTTA E VERDURE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (3 cucchiaini)
- farina (150g)
- sale
- 3 uova
- cipolla
- prezzemolo
- zucchine
- 2 carote
- ricotta di pecora (100g)
- pepe nero
- Parmigiano Reggiano grattugiato (30g)
- panna da cucina (80ml)
- lievito in polvere (1g)
- Piselli Novelli Findus (100g)

Come si prepara

Fate scongelare i piselli.

Sminuzzate la cipolla, tagliate a cubetti le carote e le zucchine.

Scaldate il forno a 180 gradi, rosolate la cipolla in una casseruola con l'olio, unite le verdure, regolate di sale e cuocete per 10 minuti.

Sbattete le uova e la ricotta sino ad ottenere un composto omogeneo, insaporite con sale e pepe, aggiungete, sbattendo, la farina poca alla volta.

Incorporate la panna, il parmigiano, il lievito, le verdure e il prezzemolo.

Versate il composto in stampi da muffin ben imburrati e fate cuocere in forno caldo per 25 minuti circa o sino a quando risultano gonfi e dorati.

Levate dal forno, lasciate intiepidire, togliete dagli stampi e servite.

Difficoltà: 3

Tempo: 60



Gradimento: 1

Tabella nutrizionale

Valore energetico	100 kcal 419 kJ
-------------------	--------------------

Tags

occasioni speciali, bambini, light, aperitivo, feste, ricette vegetariane