



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Sebzeli Muffin



Süre: 40 Dakika dk

Tarif:

- >> **Hazırlık Süresi:** 15 dakika
- >> **Piştirme Süresi:** 25 dakika
- >> **Kaç Kişilik:** 8-10 adet muffin

Malzemeler:

- 2 yumurta
- Yarım su bardağı yoğurt
- Yarım su bardağı zeytinyağı
- 1 su bardağı un
- 1 paket kabartma tozu
- 1 havuç, rendelenmiş
- 1 kabak, rendelenmiş ve suyu iyice sıkılmış
- 1 çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- 1 tatlı kaşığı tuz, karabiber ve kekik
- **İsteğe bağlı üzeri için:** Susam veya çörek otu

Alerjen Uyarısı:

△ **İçerir:** Yumurta, süt ve süt ürünleri, gluten içeren tahıllar. Susamla süslenirse susam da içerir.

Ön Hazırlık:

Fırını 180°C'ye ısıtın ve muffin kalıplarına kâğıt kapsül yerleştirin veya kalıpları hafifçe yağlayın. Kabağı rendeledikten sonra avuç içinde iyice sıkın; havucu ayrı hazırlayın. Unu kabartma tozuyla karıştırın.

Servis Önerisi:

Muffinleri kalıpta 5 dakika beklettikten sonra çıkarın. Ilık kahvaltıda, çorba yanında veya beslenme çantasında tüketilebilir; yanında ayran ya da sade yoğurt sunabilirsiniz.

Yapılışı:

1. Sıvı karışımı çırpın:

- Yumurtaları geniş kaptan çırpın. Yoğurt ve zeytinyağını ekleyip homojen olana kadar karıştırın.
- Tuz, karabiber ve kekiği ilave edin; tuzlu peynir kullanıyorsanız tuzu azaltın.



2. Unu ve sebzeleri ekleyin:

- Unlu karışımı sıvı karışıma iki seferde ekleyin; yalnızca kuru un görünmeyene kadar spatulayla karıştırın.
- Havuç, suyu sıkılmış kabak ve kaşarı katlayarak ekleyin. Harcı fazla çırpmayın; muffinler sertleşebilir.

3. Kalıplara paylaştırıp pişirin:

- Harcı kalıpların üçte ikisini dolduracak biçimde paylaştırın. İsteğe bağlı susam veya çörek otu serpin.
- 180°C fırında 20-25 dakika pişirin. Ortasına batırılan kürdan temiz veya birkaç kuru kırıntıyla çıkınca fırından alın.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Muffinlerin üstü hafifçe kızarmalı; ortası çökmemeli ve kürdana ıslak hamur bulaşmamalıdır. Kabak iyi sıkılmadıysa hamur ağırlaşır içi geç pişebilir.

Saklama:

Muffinleri tamamen soğutup kapalı kapta buzdolabında saklayın ve 2-3 gün içinde tüketin. Beslenme çantasına koyarsanız soğuk zinciri koruyun; oda sıcaklığında uzun süre bekletmeyin.

>> **İpucu:** Sebzeleri harca eklemekten önce fazla suyunu almak, dışı kızarmış ve içi yumuşak muffin elde etmeyi kolaylaştırır.