

Muffiny z batátů se špenátem a olivami

Celkový čas vaření **90 min.** 30 min. Doba přípravy 60 min. Doba vaření

INGREDIENCE

10 Porce

Na muffiny:

800 g	syrových jáhel
500 g	batátů, nakrájených na kostičky
300 g	cibule, jemně nakrájené
50 ml	řepkového oleje
200 g	špenátu
20 g	česneku, nasekaného
200 g	mletého lněného semínka
200 g	kukuřičné mouky
20 ml	<u>Kikkoman Tamari</u> <u>bezlepková sójová</u> <u>omáčka přirozeně</u> <u>fermentovaná</u>
100 g	dýňových semínek (několik ponechte na ozdobu muffinů)
200 g	černých oliv, vypeckovaných a nakrájených na plátky
4 g	chilli koření
6 g	mletého černého pepře
Další:	Řepkový olej (na vymazání formy na muffiny)

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Jáhly propláchněte a uvařte podle pokynů na obalu (poměr jáhly:voda 1:3) po dobu asi 20 minut.

Krok 2

Batáty vařte asi 20–25 minut, dokud nezměknou.

Krok 3

Cibuli osmahněte na řepkovém oleji po dobu 5 minut, dokud nezměkne. Přidejte špenát a nasekaný česnek a restujte dalších 5 minut na středním plameni. Odstavte.

Krok 4

Ve velké míse smíchejte vychladlé batáty s uvařenými jáhly. Přidejte lněné semínko, kukuřičnou mouku a Kikkoman Bezlepkovou sójovou omáčku. Důkladně promíchejte do hladké konzistence.

Krok 5

Do těsta přidejte dýňová semínka a nakrájené olivy spolu s osmaženým špenátem a cibulí. Ochutte chilli kořením a pepřem a důkladně promíchejte.

Krok 6

Formu na muffiny vymažte olejem a těsto rovnoměrně rozdělte do formiček. Posypte ponechanými dýňovými semínky a pečte v troubě předehřáté na 180 °C přibližně 40 minut.

Krok 7

Muffiny vyjměte z formy a servírujte (dva na porci).