



Bijgerechten

Overige

Courgette-muffins

Voor 4 personen.

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie (extra vierge)
3 sjalotten (dun gesneden)
1 lookteentje (geplet)
1 theelepel citroenschil
2 courgettes
320 gram zelfrijzende bloem (volkoren)
cayennepeper (mespuntje)
375 milliliter melk
1 eetlepel citroensap
125 gram ricotta
2 eieren
125 gram feta (verkruid)
boter

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 190°. Vet de muffinvormpjes in met boter. Bak de sjalotten glazig met het lookteentje in een steelpannetje. Laat afkoelen en roer er de citroenschil doorheen.

Rasp de courgette grof. Doe de bloem in een grote kom, voeg er de cayennepeper aan toe en breng op smaak met zout. Maak een klein putje in het midden. Klop de melk, ricotta en eieren samen in een kom tot een glad mengsel. Giet het melkmengsel en het sjalotmengsel in het putje en roer goed. Voeg als laatste de courgette toe.

Verdeel het mengsel over de muffinvormpjes en bedek met de verkruidde fetakaas. Bak de muffins gedurende 30-35 minuten. Werk eventueel af met verse kruiden.

Tip: je kan de muffins een drietal dagen in de koelkast bewaren.

