



Muffin salati con zucchine e pesto

Portata: Antipasti

Tempo di preparazione: Da 30 a 60 Minuti

Difficolta': Facile

Ingredienti per 5 persone:

- 70 farina di quinoa germinata*
- 90 farina di riso finissima*
- 20 amido di tapioca*
- 300 latte
- 2 uova
- 150 zucchine
- 2 olio extravergine di oliva
- 1 lievito chimico*
- 10 basilico
- 1 aglio
- 20 pinoli
- 30 Parmigiano Reggiano da grattugiare

Preparazione:

Preparate il pesto: frullate le foglie di basilico, lavate e asciugate, con lo spicchio di aglio, i pinoli e il Parmigiano Reggiano grattugiato, fino a ottenere un composto omogeneo. Unite 1 cucchiaino di olio e tenete da parte.

Versate in una padella antiaderente l'olio rimanente e le zucchine tagliate a cubetti piccoli; fate cuocere a fiamma alta.

Lavorate in una ciotola le uova con la farina di riso, quella di quinoa e l'amido di tapioca ben mescolati. Aggiungete il latte e il pesto, mescolate bene, unite il lievito e le zucchine.

Versate il composto in 10 pirottini di carta, arrivando fino quasi all'orlo. Mettete in forno e fate cuocere a 180 °C per 15 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire.

Ricetta di Rossanina Del Santo

Leggi anche:

***Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia (celiachia.it) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).**

**** Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute (salute.gov.it).**