



Muffin salati con fave, mandorle e Asiago

Portata: Antipasti

Tempo di preparazione: Da 30 a 60 Minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 6 persone:

- 90 mix per pane Nutrifree
- 40 fecola di patate Pedon
- 9 lievito per dolci*
- 80 fave fresche
- 20 mandorle tostate
- 30 Parmigiano Reggiano da grattugiare
- 30 Asiago
- 1 olio extravergine di oliva
- 1 uovo
- 140 latte
- q.b. burro
- q.b. farina**
- sale

Preparazione:

Sbollentate le fave in acqua salata, poi privatele della pellicina e tagliatele grossolanamente.

Setacciate in una ciotola il mix per pane, la fecola e il lievito. Mescolate gli ingredienti con una frusta e unite l'uovo, il latte e l'olio extravergine di oliva.

Grattugiate il Parmigiano Reggiano e tagliate l'Asiago a cubetti. Macinate grossolanamente le mandorle. Aggiungete i formaggi, le mandorle e le fave al composto, e mescolate delicatamente.

Imburrate e infarinate gli stampini per muffin, e versate in ognuno di essi 2 cucchiai di impasto.

Mettete in forno già caldo a 180 °C e fate cuocere per circa 30 minuti. Prima di sfornare, controllate la cottura facendo la prova stecchino. Togliete i muffin dal forno e lasciateli intiepidire prima di servire.

A cura di spuntiespuntinisenzaglutine.blogspot.it

***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).**