

Bataatti-pinaattimuffinit oliiveilla

kokonaisaika **90 min** 30 min esivalmistelut 60 min valmistus

AINEKSET

10 annosta

Muffinit:

- 800 g** raakaa hirssiä
- 500 g** bataattia kuutioituna
- 300 g** sipulia hienoksi silputtuna
- 50 ml** rypsiöljyä
- 200 g** pinaattia
- 20 g** valkosipulia silputtuna
- 200 g** pellavansiemenjauhetta
- 200 g** maissijauhoa
- 20 ml** Kikkoman luonnollisesti valmistettu tamari gluteeniton soijakastike
- 100 g** kurpitsansiemeniä (säästä muutama koristeluun)
- 200 g** mustia oliiveja kivettöminä ja viipaloituna
- 4 g** chilijauhetta
- 6 g** jauhettua mustapippuria

Lisäksi:

Rypsiöljyä (muffinivuoan öljyämiseen)

VALMISTUS

Vaihe 1

Huuhtelee hirssi ja keitä pakkauksen ohjeen mukaan (hirssin suhde veteen 1:3) n. 20 minuuttia.

Vaihe 2

Keitä bataattikuutioita n. 20–25 minuuttia, kunnes ne pehmenevät.

Vaihe 3

Paista sipulia rypsiöljyssä 5 minuuttia, kunnes se pehmenee. Lisää pinaatti sekä silputtu valkosipuli ja jatka paistamista vielä 5 minuuttia keskilämmöllä. Jätä odottamaan.

Vaihe 4

Yhdistä kulhossa jäähtyneet bataattikuutiot sekä keitetty hirssi. Lisää pellavansiemenjauhe, maissijauho sekä Kikkomanin gluteeniton soijakastike. Sekoita sileäksi taikinaksi.

Vaihe 5

Lisää kurpitsansiemenet, oliivit sekä paistetut sipulit ja pinaatti taikinaan. Mausta chilijauheella sekä pippurilla ja sekoita hyvin.

Vaihe 6

Öljyä muffinivuoaka ja jaa taikina tasaisesti vuoan syvennyksiin. Ripottele päälle kurpitsansiemeniä ja paista 180 asteessa n. 40 minuuttia.

Vaihe 7

Irrota muffinit vuoasta ja asettele lautasille (2 per annos).