

Søtpotetmuffins med spinat og oliven

total tid **90 min.** 30 min. tilberedningstid 60 min. koketid

INGREDIENSER

10 porsjoner

Muffins:

800 g	rå hirse
500 g	søtpoteter, ternet
300 g	løk, finhakket
50 dl	rapсолje
200 g	spinat
20 g	hvitløk, hakket
200 g	malte linfrø
200 g	maismel
20 dl	<u>Kikkoman Naturlig</u> <u>Brygget Tamari Glutenfri</u> <u>Soyasaus</u>
100 g	gresskarkjerner (legg noen til side som garnityr til muffinsene)
200 g	svarte oliven, uten stein og skivet
4 g	chilipulver
6 g	malt svart pepper

Dessuten:

Rapsolje (for å smøre
muffinsformene)

TILBEREDNING

Steg 1

Skyll hirsene og kok den i henhold til anvisningene på pakken (i forholdet 1:3 hirse til vann) i ca. 20 minutter.

Steg 2

Kok søtpotetene i ca. 20–25 minutter til de er myke.

Steg 3

Stek løken i rapsolje i 5 minutter til den er myk. Tilsett spinat og hakket hvitløk og kok i ytterligere 5 minutter på middels varme. Sett til side.

Steg 4

Kombiner de avkjølte søtpotetene med kokt hirse i en miksebolle. Tilsett linfrø, maismel og Kikkoman Glutenfri Soyasaus. Miks grundig til du får en glatt deig.

Steg 5

Ha gresskarkjernene oppi deigen. Ha oliven oppi deigen sammen med den stekte spinaten og løken fra steg 3. Krydre med chilipulver og pepper og miks grundig.

Steg 6

Smør muffinsformene og fordel deigen likt på dem. Dryss over gresskarkjernene du la til side, og stek muffinsene i ovnen ved 180 °C i ca. 20 minutter.

Steg 7

Ta muffinsene ut av formene og server på tallerkener (to per porsjon).