

Muffin di patate dolci con spinaci e olive

Tempo totale **90 Min** **30 Min** Tempo di preparazione **60 Min** Tempo di cottura

INGREDIENTI

10 Porzioni

Per i muffin:

- 800 g** di miglio crudo
- 500 g** di patate dolci, tagliate a dadini
- 300 g** di cipolla, tritata finemente
- 50 ml** di olio di colza
- 200 g** di spinaci
- 20 g** di aglio, tritato
- 200 g** di semi di lino macinati
- 200 g** di farina di mais
- 20 ml** Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman
- 100 g** di semi di zucca (tenerne alcuni per guarnire i muffin)
- 200 g** di olive nere, denocciolate e affettate
- 4 g** di peperoncino in polvere
- 6 g** di pepe nero macinato

Inoltre:

Olio di colza (per ungere le teglie per muffin)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Sciacquare il miglio e cuocerlo secondo le istruzioni sulla confezione (rapporto miglio-acqua 1:3) per circa 20 minuti.

Passaggio 2

Bollire le patate dolci per circa 20–25 minuti fino a quando non si ammorbidiscono.

Passaggio 3

Far soffriggere la cipolla nell'olio di colza per 5 minuti fino a quando non si ammorbidisce. Aggiungere gli spinaci e l'aglio tritato e cuocere per altri 5 minuti a fuoco medio. Mettere da parte.

Passaggio 4

Mettere le patate dolci raffreddate e il miglio cotto in una ciotola. Aggiungere i semi di lino, la farina di mais e la Salsa di Soia senza glutine Kikkoman. Frullare accuratamente fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

Passaggio 5

Aggiungere i semi di zucca all'impasto. Aggiungere poi le olive insieme all'impasto insieme agli spinaci e alla cipolla fritti del passaggio 3. Condire con il peperoncino in polvere e il pepe e mescolare accuratamente.

Passaggio 6

Ungere una teglia per muffin e dividere l'impasto in

modo uniforme negli stampi. Cospargere con i semi di zucca messi da parte e cuocere a 180 °C per circa 40 minuti.

Passaggio 7

Rimuovere i muffin dalla teglia e servirli sui piatti (due per porzione).