



# MUFFINY Z ŁOSOSIEM, SZPINAKIEM I SOSEM POMIDOROWYM

czas przygotowania  
**60 MIN.**

liczba porcji  
**3**

poziom trudności  
**ŚREDNI**

## SKŁADNIKI:

MOWI SIGNATURE łoś wędzony na gorąco (4 jajka  
masło – ½ kostki  
woda – ¼ kubka  
starty parmezan – ¼ kubka  
mąka – ⅓ kubka  
czarne oliwki – kilka sztuk  
szpinak – 100 g  
feta – 200 g  
soda oczyszczona – ¼ łyżeczki  
czosnek – 1 ząbek  
pulpa z pomidorów albo passata – 100 ml  
świeża bazylia – kilka listków  
sól, pieprz



Łosoś MOWI wędzony na gorąco świetnie sprawdza się w wysokich temperaturach dlatego dziś upieczemy go razem ze szpinakiem w formie muffinek. To zaskakująca i sprytna przekąska, której smak jest wytrawny, a wygląd... słodki.

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Żeby przygotować ciasto na muffiny wcale nie trzeba być ekspertem od ciasta. Mówimy to jako eksperci od łososia, więc sami widzicie, że to prawda. Wystarczy dobrze zmieszać jajka, masło, wodę i mąkę, by po paru chwilach cieszyć się gładkim i jednolitym ciastem.
2. Pora zająć się drugą częścią muffinki z łososiem – czyli przygotowaniem ryby. Zaczniemy je od... mieszania szpinaku, parmezanu, fety, oliwek, ciasta i drobno pokrojonego łososia.
3. Ciasto na muffinki łączymy z przygotowanym już łososiem i mieszamy do uzyskania jednolitej i proporcjonalnej masy.
4. Porządnie zmiksowaną całość umieszczamy w foremkach, a te umieszczamy w piekarniku. 180°C to najodpowiedniejsza temperatura, aby nasze muffinki z łososiem nabrały odpowiedniej konsystencji.
5. W tym celu trzymamy je w piekarniku przez kilka minut, czujnie sprawdzając stan ich zarumienienia. Dbamy, aby nie wyszły za blade ani zbyt rumiane, raczej staramy się, aby kolor odpowiadał naszym kulinarnym upodobaniom. W tym przypadku – wszystko w Waszych rękach.
6. Jednocześnie (lub dopiero po wyciągnięciu ciastek z piekarnika) możemy przygotować sos, z którym będziemy jeść nasze muffinki z łososiem. W tym celu na patelnię wrzucamy posiekany czosnek i smażymy go przez chwilę, po której dodajemy pomidory. Całość gotujemy z bazylią i doprawiamy do smaku.

Muffinki z łososiem gotowe, sos gotowy, Wy chyba też już jesteście gotowi – zatem smacznego!



ZAPRASZASZ  
GOŚCI, CZY ZJESZ  
SAM? DOBRZE TO  
PRZEMYŚLI!