

Muffin zucca e rosmarino

Questi deliziosi muffin, poichè non sono nè troppo dolci nè troppo salati, sono molto versatili. Si possono accompagnare a salumi o formaggi, ma anche gustare con burro e marmellata, oppure da soli. Non lievitano tantissimo ma rimangono morbidi e umidi,



con una crosta leggermente croccante, e se conservati in un contenitore ermetico restano freschi per 2-3 giorni.

Ingredienti per 12 muffin:

- 180 gr di farina 00
- 130 gr farina integrale
- 2 cucchiaini di lievito istantaneo non vanigliato (quello per torte salate)
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1 pizzico abbondante di sale
- gli aghi di 3 rametti di rosmarino, finemente tritati
- 240 gr di zucca cotta
- 2 uova sbattute
- 100 ml yogurt bianco (non dolce)
- 275 ml latte intero
- 3 spruzzate abbondanti di miele (3-4 cucchiai)
- 60 ml olio di semi
- qualche seme di zucca per decorare, a piacere (io non li ho utilizzati in questa versione)

Allineare i pirottini nelle teglie per muffin, e preriscaldare il forno (statico) a 200°.

Sbucciare la zucca e tagliarla a cubetti, poi cuocerla nel forno a microonde alla massima potenza per circa 5 minuti. Schiacciarla con una forchetta e tenere a parte.



In una ciotola ampia setacciate le farine, il lievito ed il bicarbonato di sodio, unire il sale ed il rosmarino tritato. Se rimane un po' di crusca nel setaccio, conservarla per la decorazione.

In una seconda ciotola, unire il resto degli ingredienti, tranne 1/3 della zucca, e mescolate a fondo per combinare bene tutti gli ingredienti. Versare gli ingredienti liquidi sui secchi e mescolare con un cucchiaio di legno per non più di 8 volte; mescolando troppo, il gusto non ne risente, ma la texture sì, e i muffin tendono a non restare così morbidi come invece dovrebbero.

Lasciare riposare per circa 5 minuti, dopodichè versare uniformemente nei pirottini tutto il contenuto della ciotola (io utilizzo come al solito il porzionatore per gelato, si esegue un lavoro più veloce, pulito e senza sprechi).

Versate la zucca tenuta a parte con un cucchiaino sui muffin, poi sparpagliare qua e là i semi di zucca e la crusca rimasta (se ne avete).



Cuocere nel ripiano centrale del forno per 20/25 minuti. Dopo 20 minuti fare una prova con lo stecchino, e se questo esce asciutto, togliere subito dal forno.