Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa

Goście zaproszeni, a pomysłu na przystawkę brak. Przydałoby się coś lekkiego, niezbyt czasochłonnego i najlepiej eleganckiego. Przepis? Popularne warzywa i oryginalne dodatki – sukces murowany. Babeczki oczywiście bezglutenowe – swoją konsystencję zawdzięczają ugotowanej kaszy kukurydzianej, która po wystudzeniu tężeje i pozwala im zachować kształt,

Składniki (na ok. 8 – 10 sztuk):

- warzywa korzenne: 4 – 5 marchewek, 3 pietruszki, 1 seler
- 1 łyżeczka bulionu wegetariańskiego
- 1 szklanka ugotowanej kaszki kukurydzianej
- 10 ugotowanych przepiórczych jajek
- pół szklanki ugotowanej kaszy quinoa czarnej lub czerwonej
- przyprawy i zioła: sól, pieprz, pieprz ziołowy, szczypiorek lub natka pietruszki, świeży lub suszony rozmaryn lub tymianek

Przygotowanie babeczek warzywnych:

KROK 1. Warzywa gotujemy w niewielkiej ilości wody z dodatkiem bulionu. Przed gotowaniem dobrze jest pokroić je, żeby nie gotowały się zbyt długo. Powinny być delikatnie miękkie, ale w żadnym wypadku nie rozgotowane. Czas gotowania – ok 15 minut. Można też ugotować je na parze, jednak trwa to dłużej.

KROK 2. Gotujemy kaszę Quinoa (komosę ryżową), kaszkę kukurydzianą i jajka przepiórcze (na twardo). Komosa potrzebuje ok. 20 minut, kaszka kukurydziana również, jajka ok 10 minut.

- Jak ugotować quinoa?

Dowiedz się w naszej bazie wiedzy

KROK 3. Ugotowane i przestudzone warzywa mielimy razem z ugotowaną i przestudzoną kaszą. Jeśli nie mamy maszynki można użyć blendera. Do masy dodajemy przyprawy. i dobrze mieszamy. Powinna mieć ona konsystencję zbliżoną do pasztetu. Pamiętajmy, że kasza kukurydziana po całkowitym wystudzeniu tężeje.



Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa

KROK 4. Silikonowe foremki do muffinów wysypujemy na dnie kaszą quinoa i stawiamy na niej jajko. Pozostałą część foremki wypełniamy masą. Dobrze jest delikatnie „upuścić” foremkę z małej wysokości, żeby masa dobrze wniknęła między jajko a ścianki foremki

KROK 5. Pieczenie – ok. 15 – 20 minut w temperaturze 180

stopni. Babeczki wyjmujemy z foremek dopiero po całkowitym ostygnięciu!

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:

Na słodko:

- Muffinki pączkowe
- Muffinki z borówkami
- Marchewkowe muffinki z karobem
- Babeczki nadziewane
- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Babeczki gryczano – bananowe

Na słono:

- Bezglutenowe babeczki z pieczarkami
- Wytrawne muffiny z cieciorki



Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa