

Sötpotatismuffins med spenat och oliver

Total tid **90 Min.** 30 Min. Tid för förberedelse **60 Min.** Tillagningstid

INGREDIENSER

10 Portioner

Till muffinsarna:

- 800 g** rå hirs
- 500 g** sötpotatis, tärnad
- 300 g** lök, finhackad
- 50 ml** rapsolja
- 200 g** spenat
- 20 g** vitlök, hackad
- 200 g** malda linfrön
- 200 g** majsmjöl
- 20 ml** [Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås](#)
- 100 g** pumpafrön (behåll några för att garnera muffinsen)
- 200 g** svarta oliver, urkärnade och skivade
- 4 g** chilipulver
- 6 g** malen svartpeppar

Ytterligare:

Rapsolja (för smörjning av muffinsformar)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skölj hirsen och koka enligt anvisningarna på förpackningen (förhållande hirs till vatten 1:3) i cirka 20 minuter.

Steg 2

Koka sötpotatisen i ca 20–25 minuter tills den är mjuk.

Steg 3

Fräs löken i rapsoljan i 5 minuter tills den är mjuk. Tillsätt spenaten och hackad vitlök och koka i ytterligare 5 minuter på medelvärme. Ställ åt sidan.

Steg 4

Kombinera den kylda sötpotatisen och den kokta hirsen i en mixerskål. Tillsätt linfröna, majsmjölet och Kikkoman Glutenfri sojasås. Mixa noggrant tills det är slätt.

Steg 5

Tillsätt pumpafröna i degen. Tillsätt oliverna i degen tillsammans med den friterade spenaten och löken från steg 3. Krydda med chilipulvret och peppar och blanda väl.

Steg 6

Smörj muffinsformarna och dela degen jämnt mellan formarna. Strö över de återstående pumpafröna och grädda i 180 °C i ca 40 minuter.

Steg 7

Ta ut muffinsarna ur formerna och servera på tallrikar (två per portion).