

ANTIPASTI E SNACK

Muffin salati Emmental e zucca: una delizia soffice e saporita.

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [12 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Muffin salati alla zucca e Emmental, un connubio perfetto tra sapori delicati e decisi. Scopri come prepararli con questa [ricetta semplice e veloce](#).

Perfetti per [antipasti](#), [brunch](#) o [aperitivi](#).

INGREDIENTI PER CUCINARE I MUFFIN SALATI

EMMENTAL BAYERNLAD 200 gr

FARINA 00 200 gr

ZUCCA 200 gr

LATTE INTERO 100 gr

UOVA 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
cucchiaino da tavola

LIEVITO IN POLVERE Istantaneo 5 gr

FOGLIE DI SALVIA 1

ROSMARINO

SALE

COME FARE I MUFFIN SALATI EMMENTAL E ZUCCA

- 1 Per prima cosa, lava accuratamente la zucca, tagliala a pezzi grossolani ed elimina buccia e filamenti, infine tagliala a piccoli cubetti.





2 Sposta la zucca in una pirofila, coprila con la pellicola trasparente forata con i rebbi di una forchetta.

Cuoci la zucca al microonde per 5 minuti alla massima potenza, se non hai il microonde, puoi cuocerla al vapore, o in una padella antiaderente a fiamma dolce con coperchio.

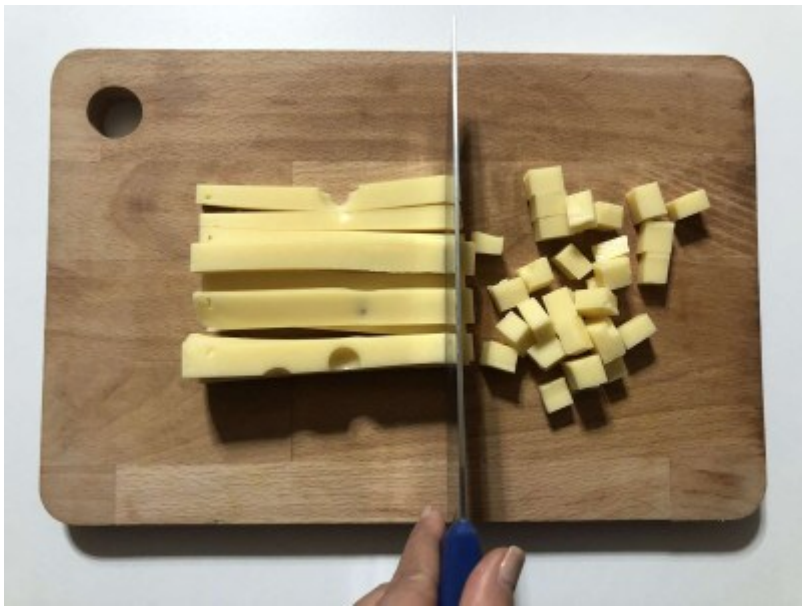
Quando la zucca sarà cotta, schiacciala con una semplice forchetta.





3 Mentre fai raffreddare la zucca, prepara l'Emmental, taglialo a strisce e poi a piccoli cubetti, tienilo da parte, ti servirà dopo.





4 Versa le uova intere e la zucca cotta in una ciotola, lavorale insieme con le fruste

elettriche, fino ad ottenere un composto gonfio e spumoso.





- 5 Aggiungi la farina e il latte nella ciotola e continua a lavorare il composto con le fruste elettriche. Versa anche un cucchiaio di olio extravergine e il sale necessario.





6 Infine unisci il lievito, i cubetti di Emmental e gli aromi precedentemente tritati.





7 Versa il composto in uno stampo per muffin, puoi utilizzarlo con dei pirottini di carta, o

puoi semplicemente imburrarlo e infarinarlo.

Accendi il forno in modalità statico, portalo a 180°C, inforna nel binario centrale e cuocili per 20 minuti circa.

Ricorda sempre che i tempi possono variare in base al forno, puoi assicurarti della cottura con la prova stecchino.



MUFFIN SALATI ALLA ZUCCA E EMMENTAL: L'ANTIPASTO PERFETTO

I muffin salati con Emmental e zucca sono una soluzione sfiziosa e versatile per arricchire il tuo menu. Perfetti per antipasti, buffet o semplicemente come snack, questi muffin combinano

PER OGNI OCCASIONE.

la dolcezza della zucca con il gusto unico dell'Emmental, creando un equilibrio di sapori irresistibile. Scopri come prepararli in pochi e semplici passaggi.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per ottenere muffin ancora più soffici, assicurati che la zucca sia ben asciutta prima di schiacciarla. Se hai avanzi di zucca o di Emmental, puoi utilizzarli per preparare una [vellutata](#) o una [frittata](#). Inoltre, puoi personalizzare la ricetta aggiungendo speck o verdure di stagione come zucchine o asparagi, per renderla ancora più ricca e sfiziosa.

COME CONSERVARE I MUFFIN SALATI

I muffin salati con Emmental e zucca si conservano a temperatura ambiente per 24 ore, coperti con pellicola trasparente. In alternativa, puoi conservarli in frigorifero per 48 ore.

Per una conservazione più lunga, congelali e scaldali per qualche minuto prima di servirli.

POTRESTI CUCINARE ANCHE

[Zucca e patate al forno](#): una deliziosa combinazione di sapori autunnali.

[Frittelle di zucca](#): croccanti fuori e morbide dentro, ideali per aperitivi.

[Crema di zucca](#): un comfort food perfetto per le serate più fredde.

[Quiche rustica](#): ricca e colorata, ideale per buffet.

[Grissini di sfoglia](#): croccanti e sfiziosi.