

ANTIPASTI E SNACK

Muffin salati prosciutto e piselli

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

DOSI PER: [12 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



I **muffin salati prosciutto e piselli soffici** sono la soluzione ideale quando hai bisogno di un'idea sfiziosa, veloce e di sicura riuscita. Questa ricetta permette di ottenere 12 muffin dalla consistenza leggera e ariosa, perfetti per arricchire un buffet o per essere gustati durante un pic-nic all'aperto.

L'abbinamento tra la dolcezza dei piselli e la sapidità del prosciutto cotto crea un equilibrio di sapori che conquista al primo morso.

Se ami le monoporzioni salate, non perdere l'occasione di provare anche i nostri [muffin salati alle melanzane](#) o di consultare la ricetta base per i [muffin salati](#), personalizzabile con ciò che hai in

frigo. Per chi invece preferisce i grandi classici da condividere, il [Danubio salato](#) o una ricca [torta salata carciofi e ricotta](#) sono sempre una garanzia di successo in tavola.

Questa preparazione si ispira alla versatilità dei nostri lievitati rustici preferiti, come il [plumcake salato con pomodori secchi](#) o la versione leggera del [plumcake salato con kefir e verdure](#). E se ti avanza qualche ingrediente, puoi sempre riutilizzarlo per un contorno veloce di [piselli e prosciutto](#). Mettiamoci subito all'opera!

INGREDIENTI PER L'IMPASTO DEI MUFFIN SALATI

FARINA 00 240 gr
PARMIGIANO REGGIANO
GRATTUGIATO 30 gr
LIEVITO IN POLVERE Istantaneo PER TORTE SALATE 15 gr
SALE
UOVA MEDIE 2
LATTE 210 gr
OLIO DI SEMI 60 gr
PROSCIUTTO COTTO A DADINI 200 gr

INGREDIENTI CUCINARE I PISELLI

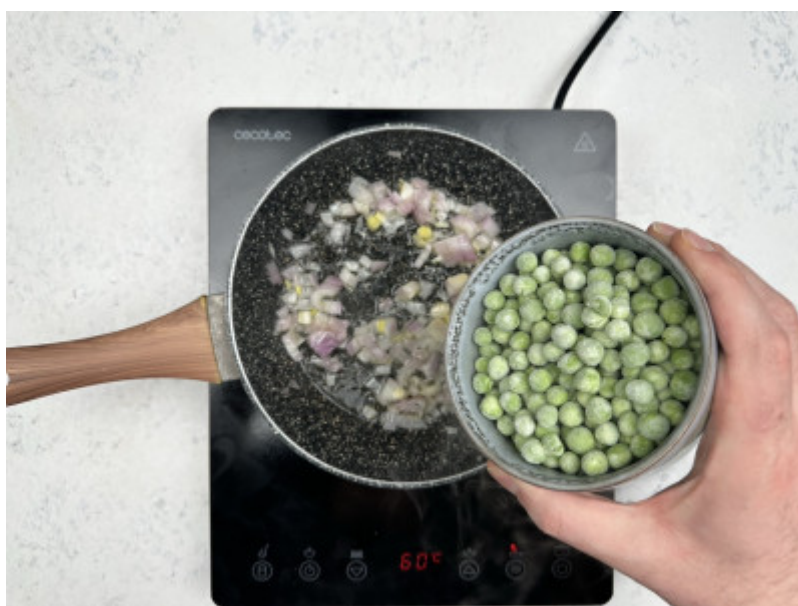
PISELLI SGRANATI anche surgelati - 150 gr
CIPOLLA DORATA 30 gr
SALE FINO
PEPE NERO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

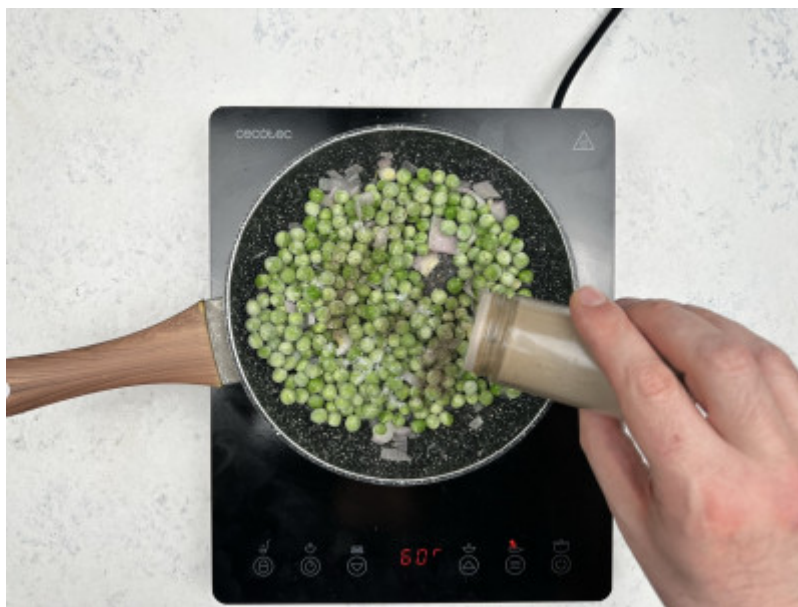
COME PREPARARE I MUFFIN SALATI PROSCIUTTO E PISELLI: IL

- 1 Passiamo ora alla preparazione dell'[impasto dei muffin salati](#). In una ciotola capiente, unisci la farina 00 con il parmigiano grattugiato, il lievito istantaneo per torte salate e un pizzico di sale.

PROCEDIMENTO PASSO DOPO PASSO

Mescola bene con un cucchiaio o una frusta a mano per amalgamare le polveri. Assicurarti che il lievito sia distribuito uniformemente è il segreto per ottenere dei **muffin soffici** e dalla lievitazione perfetta in forno.





2 Inizia la preparazione della base secca: in una ciotola capiente setaccia la **farina 00** e unisci il **parmigiano grattugiato**, che donerà un sapore intenso e una crosticina deliziosa.

Aggiungi il **lievito istantaneo** per preparazioni salate e un pizzico di sale. Mescola con cura tutti gli ingredienti secchi con una frusta o un cucchiaio: questo passaggio è fondamentale per distribuire bene l'agente lievitante e assicurarti che i tuoi muffin crescano alti e uniformi in cottura.





3 Prendi un'altra ciotola e rompi le **uova**, aggiungendo l'**olio di semi** e il **latte**. Mescola con una frusta a mano o una forchetta per pochi istanti, giusto il tempo di amalgamare bene i liquidi tra loro.

A questo punto, versa il composto liquido direttamente nella ciotola con le polveri che avevi preparato. Incorporare i liquidi ai solidi in questo modo è il passaggio chiave per ottenere dei **muffin salati soffici** e leggeri, evitando che l'impasto diventi troppo elastico o pesante.





4 Lavora l'impasto con una frusta o una spatola, mescolando accuratamente fino a ottenere

un **composto liscio e senza grumi**. Una consistenza omogenea è fondamentale per garantire che i tuoi **muffin salati prosciutto e piselli** crescano correttamente durante la cottura.

A questo punto, unisci all'impasto i cubetti di prosciutto cotto e i piselli precedentemente saltati in padella (ormai ben freddi). Mescola con cura un'ultima volta per distribuire i condimenti in modo uniforme: in questo modo ogni muffin sarà ricco di sapore e dalla consistenza **soffice**.





5 Prepara una teglia da muffin e fodera le cavità con i pirottini di carta. Distribuisci l'impasto in modo uniforme tra i 12 stampini, riempiendoli per circa due terzi della loro altezza per permettere una lievitazione ottimale.

Cuoci in forno statico preriscaldato a **180°C** per circa **25 minuti**. Prima di sfornare, ti consiglio di fare la prova stecchino: se esce asciutto, i tuoi **muffin salati prosciutto e piselli** sono pronti! Lasciali intiepidire leggermente prima di servirli, così la loro consistenza soffice risulterà al meglio.



COME CONSERVARE I MUFFIN SALATI PER MANTENERLI SOFFICI

I tuoi **muffin salati prosciutto e piselli soffici** sono così invitanti che probabilmente andranno a ruba in pochi minuti! Se però dovessero avanzarne alcuni dei 12 pezzi preparati, puoi conservarli sotto una campana di vetro o in un contenitore ermetico a temperatura ambiente per **1-2 giorni**.

Se desideri mantenerli freschi più a lungo, riponili in frigorifero per un massimo di **3 giorni**. Per ritrovare la fragranza originale e quella consistenza ariosa che li caratterizza, ti suggerisco di scaldarli leggermente in forno o per pochi secondi al microonde prima di gustarli: torneranno come appena sfornati!

Vuoi prepararli in anticipo? Questa ricetta si presta benissimo alla congelazione. Una volta che i muffin si sono raffreddati completamente, mettili in un sacchetto per alimenti e conservali in freezer fino a **3 mesi**. Ti basterà lasciarli scongelare a temperatura ambiente o passarli direttamente in forno caldo per avere un antipasto pronto all'uso in ogni occasione.

TRUCCHI E VARIANTI: COME PERSONALIZZARE I TUOI MUFFIN SALATI

La ricetta dei **muffin salati prosciutto e piselli** è una base versatile che puoi personalizzare in mille modi diversi. Se vuoi dare una spinta di sapore in più, puoi sostituire il prosciutto cotto a cubetti con della **pancetta affumicata** o dello speck tagliato a listarelle. Per una versione vegetariana, invece, prova a omettere i salumi e aggiungi dei dadini di **formaggio a pasta filante** come provola o fontina: otterrai un cuore filante irresistibile che si sposa benissimo con la dolcezza dei piselli.

Se i piselli non sono di tuo gradimento, puoi tranquillamente sostituirli con del **mais dolce** o delle zucchine tagliate a piccoli pezzetti e saltate velocemente in padella con la cipolla. Il segreto per mantenere questi muffin incredibilmente **soffici** è non lavorare troppo l'impasto: una volta uniti i liquidi alle polveri, mescola solo lo stretto necessario per amalgamare gli ingredienti. Qualche piccolo grumo nell'impasto è del tutto normale e garantirà una lievitazione perfetta e una consistenza leggera.

Per un tocco gourmet, puoi decorare la superficie di ogni muffin con dei **semi di sesamo** o di papavero prima di infornare. Se invece desideri un profumo più intenso, aggiungi un pizzico di **noce moscata** o delle foglioline di timo fresco al composto liquido. Ricorda sempre di utilizzare ingredienti a temperatura ambiente, specialmente le uova e il latte, per favorire una reazione ottimale del lievito istantaneo durante i 25 minuti di cottura in forno.