

Recept van de week – Strak Kookboek 1



Broccolimuffins (4 muffins)

- 80 g broccoli, gaargestoomd/gekookt
- 1/3 courgette
- 50 g emmentaler light
- 3 eieren
- 30 g volkoren bloem
- 1 el (hot) kerriepoeder
- tijm, italiaanse kruiden, peper, zout naar smaak

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C.

Kluts de eieren samen met de bloem en kaas los. Schil met een dunschiller de courgette in linten en hou de buitenste linten apart. Schil de courgette tot aan de zaadlijst verder met de dunschiller



en hak deze linten dan nog eens extra fijn met een mes. Voeg de courgette toe aan het eiermengsel. Kruid dit mengsel af met peper, zout, kerriepoeder, tijm (en/of extra kruiden naar smaak).

Vet de muffinvormen lichtjes in met wat olie en leg de apart gehouden courgettelinten mooi in een muffinvorm met de donkergroene kant naar de bodem. Zo heb je straks een cupje van courgettelinten. Giet het eiermengsel in deze cupjes en steek in het midden een broccoliroosjes. Duw het roosje onder in het eiermengsel en zet de muffins zo'n 25 min in de voorverwarmde oven.

Tip: eet gerust 2 muffins als lunch, aangevuld met nog een extra slaatje, wat broccoliroosjes of een tas soep. *Voedingswaarde/muffin: 124 kcal, 6,0 g vet waarvan 2,7 g vv, 10,6 g eiwitten, 6,7 g kh waarvan 0,7 g suikers, 1,0 g vezels*

