



Hartige muffins met prei en kaas



Het recept is afkomstig uit het boek 25 dingen die kinderen niet lusten...

Uitgeverij: Kosmos

ISBN: 9789021550374

HARTIGE MUFFINS MET PREI EN KAAS

Oké, niet alle ouders proberen wanhopig hun kinderen aan de prei te krijgen, maar dit recept heeft twee pluspunten. Allereerst leert je kind de smaak van ui waarderen (prei is immers familie van de ui), dus een van de 'sterke' smaken. En bovendien wordt hiermee een 'groene groente' in een gunstig daglicht gesteld. Serveer deze muffins opengesneden, liefst nog een ietsje warm, besmeerd met boter. Maar ik stop ze ook vaak in een lunchpakket.

KOOKTECHNIEKEN: IK OEFEN BLOEM ZEVEN, EIEN BREKEN EN KLUTSEN



BOODSCHAPPEN

1 prei
15 g boter
225 g zelfrijzend bakmeel
1 theelepel mosterdpoeder
100 g niet te pittige kaas,
geraspt
1 ei
150 ml melk
50 ml olijfolie
snufje zout

VOOR 10 STUKS

SCHORTEN VOOR EN AAN DE SLAG!

1 Verwarm de oven voor tot 180 °C. Leg twintig papieren caisses in de holtes van een muffinplaat (of vet de holtes goed in).

2 Snijd de prei in dunne ringetjes. Je hebt ongeveer 100 g preiringetjes nodig.

3 Verhit de boter in een koekenpan en bak de prei hierin 2-3 minuten op matig vuur, tot ze slap zijn. Ze hoeven er niet mooi uit te zien.

4 Vraag een kind het zelfrijzend bakmeel met het mosterdpoeder en wat zout te zeven boven een grote kom. Laat de kaas erdoor roeren. Je kind kan ook het ei breken boven een kom en dit losroeren.

5 Hak het preimengsel grof in een keukenmachine (of gebruik een staafmixer), zodat je

kleine stukjes krijgt, maar niet echt een glad mengsel. Als je kinderen gewend raken aan prei kun je de prei geleidelijk intact laten.

6 Roer de melk en olie door het losgeroerde ei en voeg dit mengsel toe aan de droge bestanddelen. Roer het preimengsel door het beslag.

7 Verdeel het beslag over de tien caisses (een ijsbolletjeslepel heeft precies de juiste inhoudsmaat!). Bak de muffins circa 18 minuten in de voorverwarmde oven. Laat ze daarna nog 10 minuten rusten in de muffinplaat. Neem ze voorzichtig uit de holtes en laat ze verder afkoelen op een rooster.

GOURMETTIPS VOOR VOLWASSENEN

Bak de prei in boter waaraan je wat knoflook of peterselie hebt toegevoegd.