

# ZELENJAVČKI

Če imate čas, si pripravite zdravo malico ali pa si popestrite zajtrk oz. večerjo z zelenjavčki. Mafine poznamo kot male sladke razvade, zato danes poizkusite narediti zelenjavne.

## JAJČNI MAFINI Z ZELENJAVO

### SESTAVINE

8 jajc

0,5 skodelice narezane zelenjave  
(paprika, koruza, steblo mlade  
čebulice, gobice, bučke, paradižnik)

0,5 skodelice na koščke narezane  
šunke

0,5 skodelice naribanega sira, ki se  
lepo topi (edamec, gauda, čedar)

sol in poper po okusu

maslo ali olje za namastitev pekača



### RECEPT

Pečico segrejemo na 190 °C. Vdolbinice pekača za mafine dobro namastimo z maslom ali oljem, lahko pa uporabimo silikonske modelčke.

Zelenjavo očistimo, operemo in narežemo na koščke. Na koščke narežemo tudi šunko, sir grobo naribamo.

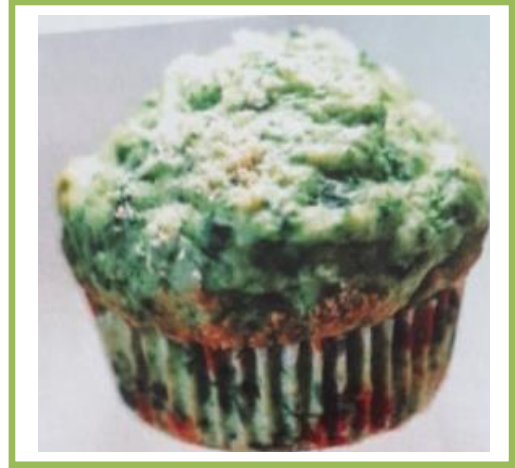
V skledo ubijemo jajca, jih začinimo s poprom in soljo ter dobro razžvrkljamo. Dodamo nariban sir, šunko in zelenjavo, sestavine dobro premešamo, potem pa jajčno zmes vlijemo v namaščene vdolbinice ali v modelčke.

Mafine pečemo v ogreti pečici 15-18 min. Ponudimo še tople. Dober tek!

# ŠPINAČNI MAFINI S PARMEZANOM

## SESTAVINE

250 g moke  
1 jajce  
100 g parmezana  
120 g na drobno sesekljane špinače  
(lahko zamrznjene)  
240 ml mleka  
1 dl olja  
sol  
žlička pecilnega praška  
žlička sladkorja



## RECEPT

V skledi zmešamo jajce z mlekom in oljem. Dodamo moko, sol, pecilni prašek, sladkor in približno dve tretjini parmezana. Nežno premešamo. Na koncu vmešamo špinačo. Papirnate modelčke v pekaču za mafine napolnimo s testom. Vsak mafin potresemo po vrhu še s parmezanom. Pečemo 25 min na 180 °C.

**Pa dober tek!**