



Muffins με σπανάκι και μπέικον

30 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

12

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 °C στον αέρα.

Για την μπεσαμέλ

- Σε μία κατσαρόλα λιώνουμε το βούτυρο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
- Ρίχνουμε το αλεύρι στο βούτυρο, καβουρδίζουμε λίγο ανακατεύοντας καλά με ένα σύρμα και σιγά σιγά και σε δόσεις ρίχνουμε το ζεστό γάλα. Θέλει καλό ανακάτεμα με σύρμα κάθε φορά που ρίχνουμε γάλα στο μείγμα ώστε να μην σβολιάσει το μείγμα μας.
- Συνεχίζουμε μέχρι να ρίξουμε όλο το γάλα και αφήνουμε στη φωτιά μέχρι να δέσει η μπεσαμέλ, ανακατεύοντας αν τακτά χρονικά διαστήματα.
- Αφού αφαιρέσουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά μπορούμε να ρίξουμε αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο.
- Αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει για 4-5 λεπτά.

Για τα μάφινς

- Σε ένα μπολ χτυπάμε ελαφρά, με ένα σύρμα, τα αυγά μας και τα προσθέτουμε στην μπεσαμέλ. Ανακατεύουμε με το σύρμα και αφήνουμε στην άκρη.
- Αλευροβουτυρώνουμε τις 12 φόρμες για τα muffins μας.
- Σε ένα τηγάνι προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο. Σε μέτρια φωτιά σοτάρουμε τα κρεμμύδια και τα μανιτάρια, προσθέτουμε και λίγο αλάτι. Όταν μαλακώσουν και τα μανιτάρια χάσουν τα υγρά τους, προσθέτουμε το σπανάκι και συνεχίζουμε το σοτάρισμα μέχρι να μαραθεί.
- Βγάζουμε από την φωτιά, προσθέτουμε την τριμμένη φέτα και ανακατεύουμε ελαφρά.
- Με ένα κουτάλι μοιράζουμε το μείγμα του τηγανιού στις θήκες για τα muffins. Ρίχνουμε από πάνω και το μείγμα με τη μπεσαμέλ και τα αυγά, προσέχοντας να κατανεμηθεί σωστά και στα 12 muffins. Προσθέτουμε και τις φέτες μπέικον, αφού πρώτα τις τυλίξουμε, από πάνω πιέζοντας λίγο ώστε να μπουν στο εσωτερικό του μείγματος.
- Ψήνουμε για 18-20 λεπτά.
- Για να δούμε αν είναι έτοιμα τα τρυπάμε με ένα μαχαίρι, το οποίο θα πρέπει να βγει καθαρό.

Συστατικά

Για την μπεσαμέλ

- 30 γρ. βούτυρο
- 30 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 300 ml γάλα
- μοσχοκάρυδο
- αλάτι
- πιπέρι

Για τα μάφινς

- 8 αυγά
- 1/2 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 4-5 κλ. θυμάρι, φρέσκο, μόνο τα φύλλα
- 3-4 μανιτάρια champignon, κομμένα στα 4 ή στα 8 αναλόγως το μέγεθος
- 100 γρ. σπανάκι, baby
- 80 γρ. φέτα, τριμμένη
- 6 φέτες μπέικον, κομμένες στη μέση
- ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 2 κ.σ. βούτυρο

Διατροφικός Πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

192 Θερμίδες (kcal)	13.6 Λιπαρά (γρ.)	6.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	6.2 Υδατ/κες (γρ.)
10%	9%	32%	2%
1.8 Σάκχαρα (γρ.)	10.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.74 Φυτικές Ινες (γρ.)	0.86 Αλάτι (γρ.)
2%	22%	3%	14%