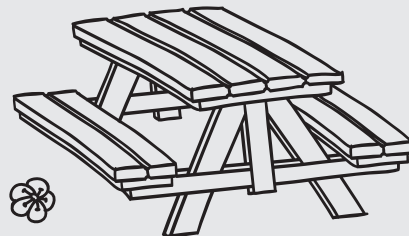


# Medalla de oro en cocina con Usain Bolt y Epson



## Temporada de picnic

# Deliciosos muffins de tomate seco rellenos de crema de queso

## Ensalada de zanahoria, remolacha, naranja y semillas

¡Todo sabe mejor al aire libre! Al vivir en Jamaica, tengo la suerte de tener acceso a lugares increíbles para ir de picnic, como las cataratas del río Dunn, una famosa cascada cerca de Ocho Ríos. Estos muffins podrían ser el acompañamiento ideal para cualquier picnic con ensalada. Solo tienes que meterlos en una bolsa y salir de excursión.

*Usain Bolt*

Cantidad:	<b>8 muffins</b>
Raciones:	<b>4</b>
Tiempo de preparación:	<b>30 minutos</b>
Tiempo de cocción:	<b>18 - 20 minutos</b>



## Ingredientes

### Para los muffins

- 225 g de harina con levadura
- 1 cucharadita de bicarbonato sódico
- ¼ de cucharadita de sal
- 2 huevos
- 75 ml de aceite de oliva o colza
- 150 g de yogur natural
- 75 g de tomates secos en aceite (escurridos —secar con papel de cocina— y picados)
- Ramo pequeño de albahaca fresca o cebollinos (picados en trozos grandes)
- 75 g de queso parmesano rallado
- 120 g de crema de queso entera con cebollinos o ajo y hierbas

### Para el aliño

- 2 cucharadas de aceite de oliva o colza
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 1 cucharadita de mostaza en grano
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharada de semillas de amapola

### Para la ensalada

- 1 naranja grande
- ¼ de col blanca pequeña (quitar el corazón y desmenuzarla)
- 1 zanahoria grande (pelar y rallar en trozos gruesos)
- 1 remolacha fresca mediana (recortar, pelar y rallar en trozos gruesos)
- 1 cucharada de semillas de calabaza



# Deliciosos muffins de tomate seco rellenos de crema de queso



1 Calienta el horno a 200 °C/180 °C, con el regulador de gas/aire al 6. Llena los 8 orificios de una bandeja para muffins con moldes de papel o papel de hornear antiadherente (ver los consejos). Coloca la **harina**, el **bicarbonato de sodio** y la **sal** en un recipiente. Pon los huevos, el **aceite** y el **yogur** en una jarra y bate suavemente.



2 Bate en el bol la mezcla de huevo, **aceite** y **yogur** con los ingredientes secos y añade los **tomates**, las **hierbas picadas** y dos tercios del **parmesano**. Mezcla suavemente hasta que todo quede ligado. No lo batas demasiado, ya que los muffins podrían quedar duros.



3 Pon una cucharada de la mezcla en el fondo de cada molde de muffin. Vierte una cucharadita de **crema de queso** en el centro del muffin y cúbrelo por completo con la mezcla restante. Espolvorea cada muffin con el **parmesano** restante. **Ponlo todo en el estante central del horno durante 18-20 minutos hasta que suba, se dore y se abra al tacto. Deja que se enfríe.**



4 Prepara la **ensalada**. Quita la piel y la parte blanca de la **naranja**. Usa un cuchillo pequeño para separar los gajos, cortando entre la membrana y recogiendo el jugo en un bol grande; exprime después también el exceso de jugo de la parte blanca en el bol.



5 Prepara el aliño. Mezcla el **aceite**, el **vinagre**, la **mostaza**, la **miel** y las **semillas de amapola** con el **zummo de naranja** y sazona bien con **sal** y **pimienta**. Añade los **gajos de la naranja** en el bol junto con los vegetales preparados y **añade las semillas de calabaza**, batiéndolo todo para que se mezcle. La **remolacha** hará que coja un bonito tono rosa.



6 Pasa la ensalada a un recipiente con tapa y envuelve los muffins. ¡No olvides llevarte una cuchara o tenedor para la ensalada y tu manta de picnic!

## Consejos ganadores del chef Usain

¡Hacer tus propios moldes de papel es fácil! Coge un trozo cuadrado de papel de hornear antiadherente y plégalo sobre un vaso o recipiente del mismo tamaño que el orificio del molde para el muffin. Introdúcelo en el molde y llénalo con la mezcla.

Utiliza un aceite ligero de tu elección. El aceite de colza aporta un estupendo color dorado a los muffins, pero compra, siempre que puedas, colza prensada en frío, ya que es menos refinada y conserva muchos más nutrientes esenciales.

Los muffins se comen mejor el mismo día que se preparan, pero se pueden conservar durante 1 o 2 días en un lugar fresco.

¡Ten cuidado con las manchas de remolacha! Usa guantes de plástico para evitar mancharte las manos. Retíralas y pásalas directamente a un recipiente para evitar que manchen la tabla de cortar.

