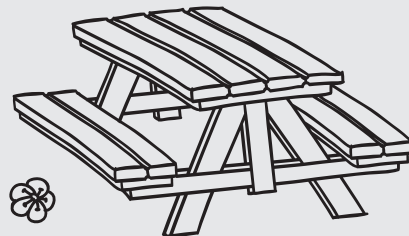


Ristorazione da
medaglia d'oro
con Usain Bolt ed Epson



La stagione dei picnic

Muffin salati di pomodoro essiccati al sole con ripieno di formaggio cremoso

Insalata di carote, barbabietola, arancia e semi

Tutto sembra avere un sapore molto migliore all'aria aperta! Vivendo in Giamaica ho la fortuna di avere accesso ad alcuni bellissimi luoghi dove gustarsi dei picnic, come le cascate del fiume Dunn, un famoso paradiso naturale non lontano da Ocho Rios. Questi muffin potrebbero essere il compagno ideale per qualsiasi picnic. Basta metterli in una borsa e uscire.

Usain Bolt

Quantità: **8 muffin**
Porzioni: **4**
Tempo di preparazione: **30 minuti**
Cottura: **18-20 minuti**

Ingredienti:

Per i muffin:

- 225 g di farina autolievitante
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- ¼ di cucchiaino di sale
- 2 uova
- 75 ml di olio di oliva o di colza leggero
- 150 g di yogurt naturale
- 75 g di pomodori essiccati al sole in olio, sgocciolati (asciugare tamponando con rotolo da cucina e tagliare grossolanamente)
- un mazzetto di basilico fresco o erba cipollina (tagliati grossolanamente)
- 75 g di parmigiano grattugiato
- 120 g di crema di formaggio con erba cipollina o aglio ed erbe aromatiche

Per il condimento:

- 2 cucchiaini di olio di oliva o di colza leggero
- 1 cucchiaino di aceto di vino bianco
- 1 cucchiaino di senape integrale
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di semi di papavero

Per l'insalata:

- 1 arancia grande
- 1/4 di un cavolo bianco piccolo (parte centrale sminuzzata)
- 1 carota grande (tagliare e grattugiare grossolanamente)
- 1 barbabietola fresca media (pelare, tagliare e grattugiare grossolanamente)
- 1 cucchiaino di semi di zucca



Muffin salati di pomodoro essiccati al sole con ripieno di formaggio cremoso



1
Preriscalda il forno a 200 °C/180 °C in modalità ventilata / termostato 6. Rivesti 8 fori di una teglia per muffin con pirottini o carta da forno antiaderente (vedi suggerimenti). Metti la **farina**, il **bicarbonato di sodio** e il **sale** in una ciotola. Metti le **uova**, l'**olio** e lo **yogurt** in una caraffa e sbatti leggermente.



2
Aggiungi la **miscela di uova** agli ingredienti secchi nella ciotola e unisci i **pomodori**, le **erbe tritate** e i due terzi del **parmigiano**. Mescola delicatamente fino a incorporare il tutto. Non mescolare troppo per non indurire i muffin.



3
Versa un cucchiaino della miscela nella parte inferiore di ciascun foro per muffin. Metti un cucchiaino di **formaggio cremoso** al centro del muffin, quindi copriilo completamente con la miscela rimanente. Cospargi ogni muffin con il **parmigiano** restante. Cuoci sulla griglia centrale del forno per 18-20 minuti fino a quando non si saranno gonfiati e avranno preso un colore dorato, diventando elastici al tatto. Lascia raffreddare.



4
Prepara l'**insalata**. Sbuccia l'**arancia**. Utilizza un piccolo coltello per rimuovere gli spicchi, tagliando tra le membrane e raccogliendo il succo in una ciotola grande, quindi spremi anche il succo in eccesso nella ciotola.



5
Prepara il condimento. Mescola l'**olio**, l'**aceto**, la **senape**, il **miele** e i **semi di papavero** al succo d'**arancia** e condisci bene con **sale** e **pepe**. Aggiungi gli **spicchi dell'arancia** nella ciotola con l'**insalata pronta** e amalgama i **semi di zucca**, mescolando per unire il tutto. La **barbabietola** darà al preparato una graziosa tonalità rosa!



6
Trasferisci l'**insalata** in un contenitore con coperchio e unisci i muffin. Non dimenticare un cucchiaino o una forchetta per l'**insalata** e il telo da picnic!

I consigli dello Chef Usain

È facile creare i tuoi contenitori di carta! Prendi un quadratino di carta da forno antiaderente e piegalo su un bicchiere o un vasetto della stessa misura del foro della teglia del muffin. Capovolgili la teglia e riempi con la miscela.

Usa un olio leggero a tua scelta. L'olio di colza conferisce un delizioso colore dorato ai muffin, ma se possibile acquista sempre colza spremuta a freddo, in quanto è meno raffinata e trattiene molti altri nutrienti essenziali.

I muffin avranno un sapore migliore il giorno in cui vengono preparati, ma potrai conservarli ancora per 1-2 giorni in un luogo fresco.

Attenzione alle macchie di barbabietola! Indossa guanti di plastica, se ce li hai, per evitare di macchiarti le mani. Grigliala direttamente in una ciotola per evitare di macchiare il tagliere.

