

Autori Vari

# Muffin

dolci e salati: dalla colazione all'aperitivo



e-book

Edizione digitale Libricette.eu



---

## **MUFFIN**

### **dolci e salati: dalla colazione all'aperitivo**

Questo e-book è stato realizzato da LIBRICETTE.eu powered by UP CONSULTING di Paola Uberti, in collaborazione con il blog SLELLY di Paola Uberti e gli autori che hanno gentilmente concesso le proprie ricette e immagini e che restano gli unici proprietari e responsabili dei propri contenuti.

Coordinamento editoriale: LIBRICETTE.eu

Grafica: Paola Uberti

[www.libricette.eu](http://www.libricette.eu)

[info@libricette.eu](mailto:info@libricette.eu)

L'opera è liberamente condivisibile nel rispetto della proprietà intellettuale degli autori ed è riguardata dalla licenza Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia.

Pubblicazione senza scopo di lucro, distribuzione gratuita.

Le fotografie contenute in questa pubblicazione sono di proprietà degli autori ad eccezione di quelle alle pagine 1, 3, 42, scaricate dal sito [pixabay.com](http://pixabay.com), libere da copyright con licenza Creative Commons CC0.

★ E

AMS

Love, LAU

& HAPI

Ever Afte





# Muffin

---

Di Maria Antonietta Grassi

Questo tipico dolce inglese, simile ad un plum cake, di forma rotonda, con la cima a calotta emisferica e senza glassa di rivestimento, conosciuto e apprezzato, **vede le sue origini nell'Inghilterra Vittoriana nel 1703.**

Ad idearlo furono i fornai di famiglia dell'alta società che, inizialmente, lo preparavano per la servitù **utilizzando il pane raffermo, gli avanzi dei biscotti e delle patate bollite e schiacciate.** L'impasto che ne derivava veniva fritto e si trasformava in muffin.

Ben presto anche tutte le altre classi sociali scoprirono la bontà di questo dolce che divenne quello preferito per **l'ora del tè.**

I muffin furono apprezzati al punto che non solo vennero aperti molti forni specializzati nella loro produzione, ma il prodotto veniva venduto anche per strada dai **Muffin Men** (uomini dei muffin) che giravano con vassoi di legno appesi al collo. Queste figure divennero così importanti che fu loro dedicata una ninna nanna intitolata *Oh, do you know the muffin man* (Oh, conosci l'uomo del muffin).

La preparazione di questi dolci si differenzia da altri tipi di cake o tortini perché nel procedimento **è sempre prevista la realizzazione di due composti:** uno con gli ingredienti in polvere (farina, lievito, bicarbonato, spezie, cacao...) e uno a base di ingredienti umidi (latte, burro fuso o olio di semi, uova e, a volte, yogurt). Per quanto riguarda lo zucchero può essere inserito indistintamente sia nell'uno che nell'altro composto. Si amalgamano i due preparati e si versano in pirottini di carta posti negli stampi per muffin.

Per ottenere buoni muffin il segreto sta nel mescolare bene sia le polveri che i liquidi che devono poi essere amalgamati tra loro **molto velocemente.** L'impasto deve risultare grumoso per rendere i muffin morbidi.

**I muffin inglesi** sono piatti e presentano avvallamenti e crepe e sono tradizionalmente cotti sulla griglia. I primi muffin venivano modellati a forma di anello e posti direttamente sul fuoco o sul fondo di una padella.

**La variante americana** si differenzia perché viene utilizzato il lievito chimico (inizialmente veniva utilizzato il carbonato di potassio sostituito nel 1857 del lievito in polvere). In quella inglese, invece, si utilizza il lievito di birra e non è una differenza da poco: la lievitazione risulta completamente differente.

I muffin americani, inoltre, sono cotti in stampi monoporzione e, a differenza di quelli inglesi, necessitano di stampi perché l'impasto è molto morbido, simile a una pastella.

Secondo alcune versioni, esistono varianti salate dette *cornbread muffins* che si possono preparare con gli ingredienti più disparati: prosciutto, funghi, formaggio, zucchine...

Altre fonti suggeriscono che i cornbread muffin sono una variante del cornbread, un pane a base di farina di mais (*cornmeal*), prodotto originariamente dai **nativi americani**, ancora oggi utilizzato per accompagnare stufati e chili nella cucina statunitense.

# I ♥ New York

---

*Di Paola Uberti*

Io amo New York e non solo: amo Chicago, New Orleans, Las Vegas, Philadelphia, San Francisco, Los Angeles...

Un elemento sopra tutti gli altri accomuna le mie colazioni all'ombra dell'Empire State Building, del French Market, dell'Aria Hotel&Casino, della Liberty Bell, del Golden Gate e dello Staple Center: **i muffin**.

Questi dolcetti sono capaci di attutire i rumori assordanti del traffico delle metropoli, sanno consolare il corpo sfinito dal jet lag, confortano l'anima durante i risvegli all'alba, quando si devono affrontare migliaia di chilometri on the road nei deserti spettacolari e in grado di rivoluzionare il concetto di spazio e vastità di un'italiana estasiata.

Autentiche icone dei pasti mattutini oltreoceano, **i muffin spopolano nei bar, nelle caffetterie e nelle pasticcerie**.

Accompagnano gli americani al lavoro e i bambini a scuola: gente che sale e scende dalle metropolitane, gente che viaggia in auto lungo le grandi strade, gente che cammina sui larghi marciapiedi affollati mangiando un muffin protetto dal suo nido di carta e sorseggiando caffè dai thermos.

Indiscusso rappresentante e ambasciatore della categoria è il **Blueberry Muffin**, il muffin ai mirtilli, diffuso in tutti gli States, ma tipico del Minnesota.

Durante il mio primo viaggio negli Stati Uniti, dedicato come da manuale ad assaggiare i capisaldi della cucina a stelle e strisce, ho mangiato il primo Blueberry Muffin la mattina seguente il volo, con il cervello in pappa e il fisico in forma come fosse passato sotto un'asfaltatrice.

La pasta soffice e umida, non troppo dolce, chiara come il sole del mattino che spunta dai grattacieli, costellata di mirtilli succosi e teneri, è stata una rivelazione, nonché l'introduzione al **favoloso mondo dei muffin**. Missione delle mattine seguenti è stata assaggiare tutte le varianti di questo prodotto da forno: muffin con gocce di cioccolato, alla cannella, alla mela (**il muffin di New York per antonomasia**), muffin con banane, al latticello, muffin con miele e noci, al limone e semi di papavero, fino al **corn muffin** che viene consumato con il burro fresco e che è rappresentativo dello stato del **Massachusetts**.

Non so dire quanti muffin sia riuscita ad assaggiare in tanti viaggi, ma è un numero considerevole. Supportata dalla saggezza e dall'esperienza di americani doc e dal vademecum del muffin perfetto che **Marc Grossman** ha inserito nel suo libro *Muffin* (Bibliotheca Culinaria - Piccole Golosità), sono giunta a una personale (e opinabile) conclusione riguardo alle caratteristiche che deve possedere un muffin per poter essere considerato buono e ben riuscito.

La pasta, fulcro attorno al quale ruota tutta l'essenza di questo prodotto da forno, deve essere morbidissima e umida. Tali doti derivano dal grasso presente nell'impasto (generalmente olio vegetale) e dalla farcitura di frutta che rilascia i suoi succhi durante la cottura, oppure dalla presenza di elementi umidificanti come il latticello, lo yogurt o il formaggio bianco cremoso.

**A mio avviso mordere un muffin asciutto e stopposo di prima mattina è come scendere dal letto e sbattere un piede contro un'incudine.**

Fondamentale, in tal senso, è anche la **lavorazione della mescola**: un impasto troppo lavorato sviluppa un'eccessiva quantità di glutine e conferisce al muffin una texture compatta e dura.

La **superficie esterna** deve essere altrettanto umida e soffice.

Un buon muffin **non deve formare crosticine o pellicole**.

**L'esterno** deve essere appena più compatto e croccante dell'interno.

**La farcitura**, dove prevista, deve essere ricca, anche se non eccessiva (il muffin deve essere leggero e godibile, non pesante a causa di una sovrabbondanza di elementi interni alla pasta).

Mi è capitato di mangiare muffin che sulla carta dovevano essere ripieni di frutta fresca o secca, ma che in realtà contenevano pochi, solitari frutti. Su questo molti americani non transigono: **il ripieno deve esserci e deve sentirsi e vedersi**. Poche cose sono odiose come un muffin rinsecchito e vuoto.

Immaginate di addentare un dolcetto e di aspettarvi di godere del sapore della frutta interna che non arriva mai: è come aspettare un treno sul binario sbagliato.

Il muffin nella sua globalità deve essere **un delicato e piacevole equilibrio di sapori**. Nella versione dolce non deve essere troppo zuccherino: è un prodotto destinato alla colazione al brunch o alla merenda, non un dessert, quindi non deve risultare stucchevole e non deve appesantire.

Proprio a causa dei pasti ai quali sono destinati, i muffin americani sono spesso preparati con ingredienti salutari: come scrive **Tara Parker-Pope** sul New York Times del 4 marzo 2011 *“Non è necessario che il muffin sia stucchevole, un po' di dolcificante naturale è tutto quello che serve per ottenere un sapore che è una vera delizia[...] Questa settimana, vi accorgete che è possibile preparare muffin con una serie di ingredienti nutrienti, in particolare cereali integrali. I Muffin fatti con grano saraceno o farina di mais offrono grande gusto e nutrimento senza dare la sensazione di masticare rocce.”*

Il lievito ha un ruolo fondamentale nella riuscita dei muffin: come insegna **Martha Stewart**: *“Per ottenere un muffin soffice, usate solo lievito chimico e bicarbonato di sodio ‘freschi’. Il lievito chimico non deve essere più vecchio di un anno; il bicarbonato di sodio può durare sino a tre anni, ma deve essere ben protetto dall'umidità.”*

Le regole valide per i muffin dolci, lo sono per quelli salati che spesso sono consumati tagliati e farciti con formaggi freschi.

Innumerevoli combinazioni di sapore, dal dolce al salato, fanno sì che i muffin siano declinabili in svariati modi e che si adattino, come i cupcakes a **celebrare la stagionalità di frutti e verdure**.

# Muffin VS Cupcake

Di Paola Uberti

Molte cose li accomunano, altrettante li differenziano. Muffin e cupcakes, prodotti da forno di origine britannica, sono famosi per essere rappresentanti della cucina e della pasticceria statunitensi.

**Molto spesso i nomi di queste preparazioni sono sovrapposti e usati impropriamente.**

Di seguito una tabella finalizzata ad evidenziare le principali differenze.

|                                  | MUFFIN                                                                                                         | CUPCAKE                                                                                                                                                   |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Caratteristiche generali</b>  | Può essere dolce o salato e può essere utilizzato in luogo del pane come nel caso del cornbread muffin         | Per antonomasia è dolce, molto raramente è salato                                                                                                         |
| <b>Impasto</b>                   | Preparato mescolando separatamente ingredienti in polvere e ingredienti umidi poi uniti assieme alla farcitura | Generalmente parte da una montata di burro e zucchero                                                                                                     |
| <b>Grassi</b>                    | Generalmente olio vegetale                                                                                     | Generalmente burro                                                                                                                                        |
| <b>Destinazione</b>              | Affine al pane, è adatto alla colazione, al brunch o alla merenda                                              | Affine alle torte, è un dessert, spesso celebrativo di ricorrenze, feste e occasioni speciali, può essere servito all'ora del the in luogo dei pasticcini |
| <b>Aspetto esterno</b>           | Dolce lievitato privo di decorazioni, raramente glassato                                                       | Dolce lievitato caratterizzato da decorazioni sulla sommità anche molto complesse                                                                         |
| <b>Aspetto interno</b>           | Molto spesso è riccamente farcito con frutta fresca o secca, gocce di cioccolato...                            | Può contenere frutta fresca o secca, gocce di cioccolato...                                                                                               |
| <b>Pasta prima della cottura</b> | Molto morbida e idratata, simile a una pastella                                                                | Morbida, ma sostenuta, ricade a nastro                                                                                                                    |
| <b>Pasta dopo la cottura</b>     | Morbida, umida e tendente al compatto                                                                          | Morbida e molto alveolata                                                                                                                                 |

# Le ricetta salate

---



## PIEMONTOLE Muffins chorizo e nocciole con fonduta di raschera

Autore: Paola Uberti

Blog: [SLELLY](#)

### INGREDIENTI PER 12 MINIMUFFIN

80 grammi di farina 00  
80 grammi di farina  
integrale  
2 cucchiaini di farina di  
mais  
1,5 cucchiaini di lievito  
istantaneo per torte salate  
75 ml di olio extravergine  
di oliva  
2 uova grandi  
30 grammi di chorizo  
piccante stagionato  
25 grammi di nocciole  
(consiglio la varietà  
Tonda Gentile del  
Piemonte)  
150 ml di latte intero  
fresco  
Fonduta di Raschera fatta  
in casa q.b.



"No chorizo, no party!", questo è il motto di chiusura di una lunga conversazione sul chorizo spagnolo e le sue varianti tra me un ex collega di lavoro che vive a Santiago di Compostela. In occasione del suo viaggio d'affari a Torino, mi ha portato alcuni esempi di bontà iberica.

Uno di essi mi ha colpito in particolare: un chorizo saporito e leggermente piccante con una spiccata nota affumicata e speziata che si annida nella polpa consistente. Abbinato al gusto rotondo e raffinato delle nocciole tostate è perfetto. Ne nasce un mix adulto e ricercato che è un piacere trovare all'interno della struttura morbida di un muffin integrale, in un matrimonio di eleganza e rusticità, affascinante come ogni ossimoro gastronomico.

Se il muffin dolce trova una collocazione ideale a colazione, quando è accompagnato da bevande

che ne bilanciano la consistenza, il muffin salato, a mio parere, è più godibile se accompagnato o farcito da elementi morbidi che siano in grado di contrastarne l'asciuttezza che risiede nella sua natura di prodotto da forno.

## PROCEDIMENTO

Preriscaldo il forno a 180°C.

In una terrina mescolo le farine e il lievito.

Tosto le nocciole in una padella calda per alcuni minuti avendo cura di non bruciarle. Le lascio raffreddare per poi tritarle grossolanamente con un coltello affilato.

Taglio il chorizo a piccoli pezzi.

Mescolo le uova, il latte e l'olio extravergine di oliva.

In una capace ciotola inserisco le polveri (farina e lievito miscelati) e gli ingredienti liquidi (uova, latte e olio). Unisco le nocciole e il chorizo.

Mescolo brevemente. Il composto deve essere morbido, molto simile a una pastella.

Inserisco pirottini di carta nello stampo da minimuffin.

Con l'aiuto di un cucchiaino riempio i pirottini arrivando a pochi millimetri dal bordo.

Batto lo stampo sul piano di lavoro per eliminare eventuali bolle d'aria.

Cuocio i minimuffin per 10/15 minuti. Devono essere dorati e ancora molto morbidi. Da un'eccessiva cottura risultano muffin troppo asciutti e duri. Lascio raffreddare e servo accompagnando con la fonduta di raschera.

# MUFALAFEL

## Muffin salati ispirati ai falafel mediorientali

Autore: Paola Uberti

Blog: [SLELLY](#)

### INGREDIENTI PER 12 MUFFIN

Per i muffin:

200 grammi di farina di ceci

120 grammi di farina 00

120 grammi di fave fresche mondate e lessate

60 grammi di cipolla rossa

1/2 spicchio di aglio

1 piccolo mazzo di prezzemolo fresco

Alcune foglie di menta fresca

150 ml di olio EVO

150 ml di latte intero fresco a temperatura ambiente

4 uova a temperatura ambiente

16 grammi di lievito per torte salate

Cumino in polvere q.b.

Coriandolo in polvere q.b.

Noce moscata grattugiata al momento q.b.

Sale fino q.b.

Pepe Nero macinato al momento q.b.

Per la crema di ricotta:

300 grammi di ricotta vaccina freschissima

Succo di limone q.b.

Olio EVO q.b.

Sale fino q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.



La città di Torino, gastronomicamente parlando, ha due cuori, o forse uno solo, ma grande abbastanza da ospitare contemporaneamente radicata e sacrosanta tradizione e gusto per sapori e cucine stranieri.

Accanto ai negozi storici che concorrono a costituire l'orgoglio della tradizione cittadina in fatto di specialità ed eccellenza, come la confetteria di piazza San Carlo, i laboratori dei maestri cioccolatieri, la *boutique* del formaggio di via Accademia Albertina, per fare alcuni esempi, sono nati numerosi locali dove è possibile acquistare piatti portati in città dagli immigrati mediorientali.

Seppur in alcuni casi adattati al gusto italiano, questi sapori hanno incontrato l'entusiasmo dei torinesi.

L'incontro e la fusione di culture gastronomiche e alimentari è sempre un piccolo miracolo e spesso innesca un'evoluzione culturale per entrambe le parti in causa. A volte, dove politica e ideologie falliscono, scontrandosi inevitabilmente con le difficoltà legate alla convivenza e alla reciproca accettazione, il cibo ha successo.

Tra le specialità mediorientali che preferisco i falafel occupano un posto di rilievo. Croccanti, sostanziose e saporite crocchette a base di fave o ceci, spezie e porro o cipolla, mi fanno pensare alle cene consumate in piedi nei locali di borgo San Salvator, chiacchierando serenamente con gli amici, prima di lunghe passeggiate nel cuore della città, dove, con in bocca sapori speziati e intensi, godo della bellezza di strade, piazze e imponenti palazzi, commuovendomi, come sempre faccio davanti alla mia città che si offre con la sua architettura austera ed elegante, sotto la quale pulsa un cuore pieno di passione, come le olimpiadi invernali del 2006 hanno insegnato.

## PROCEDIMENTO

Preriscaldo il forno a 180°C.

Ritaglio dodici quadrati di carta da forno, li stropiccio tra le mani, li stendo e li utilizzo per foderare due teglie da sei muffin ciascuna.

Rompo le uova in una ciotola e le miscolo con l'olio e il latte.

Setaccio le farine in una seconda ciotola e le mescolo accuratamente.

Unisco una presa di sale, una generosa macinata di pepe, una buona quantità di cumino, coriandolo e noce moscata.

Mescolo ancora.

Trito finemente la cipolla, l'aglio e le erbe aromatiche e unisco il tutto al mix di farine e spezie.

Trito grossolanamente le fave e le unisco al mix.

Aggiungo il composto di uova, latte e olio e rimesto brevemente (l'impasto non deve essere lavorato troppo a lungo e deve risultare molto morbido).

Verso l'impasto negli stampi da muffin, arrivando fino al bordo.

Batto delicatamente gli stampi sul piano di lavoro per eliminare eventuali bolle d'aria.

Cuocio a 180°C per 20 minuti. I muffin devono essere leggermente dorati e molto soffici e morbidi: attenzione a non cuocere troppo.

Estraggo gli stampi dal forno e lascio riposare i muffin per pochi minuti.

Preparo la crema di ricotta: setaccio il formaggio e lo condisco con poco sale, poco pepe e un po' di succo di limone. Lavoro il tutto sino ad ottenere una crema soda.

Servo i muffin ancora caldi spalmando sulla sommità degli stessi un po' di crema di ricotta. Decoro con una fogliolina di menta fresca.



# MUFFIN CON PATATE E PANCETTA

Autore: Lucilla Carbocci

Blog: [Vecchi Sapori](#)

## INGREDIENTI PER 12 MUFFIN

3 scalogni tritati  
finemente  
350 gr di farina  
1 cucchiaino di sale  
1/2 cucchiaino di  
bicarbonato  
450 gr di patate bollite e  
schiacciate  
2 uova  
350 gr di latte  
125 ml di panna acida  
150 gr di pancetta  
(imbiondita con un pò di  
olio in una padellina)  
olio di oliva  
grana grattugiato



## PROCEDIMENTO

Scaldate un po' di olio in una padella, versate gli scalogni e soffriggeteli a fuoco basso, mescolando per circa 2 minuti. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.

Mettete la farina setacciata, il sale e il bicarbonato in una ciotola; in un'altra sbattete leggermente le uova con le patate, precedentemente lessate e schiacciate con lo schiacciapatate, la panna acida, e metà della pancetta fatta rosolare in una padellina con un po' di olio. Unite il composto liquido a quello secco e mescolate delicatamente, senza lavorare troppo l'impasto che dovrà risultare grumoso.

Distribuitelo nei pirottini che precedentemente avrete oliato,

riempiendoli per circa 2/3, cospargete con il resto della pancetta e se volete aggiungete un po' di formaggio grana grattugiato, quindi infornate per circa 20 minuti in forno già caldo finché non saranno gonfi e dorati in superficie.

Toglieteli dal forno e serviteli tiepidi...

# MUFFIN ALLA PIZZA

Autore: Antonella Degrassi

Blog: [La Casetta di Cioccolato](#)

## INGREDIENTI PER 6 MUFFIN

gr.125 farina Manitoba  
½ bustina di lievito  
istantaneo per torte  
salate  
ml.100 passata di  
pomodoro  
½ cucchiaino di sale  
1 uovo intero  
gr.25 parmigiano  
grattugiato  
½ mozzarella  
una decina di olive nere  
1 cucchiaino capperi  
Origano



Questi muffin sono adatti per un antipasto o per uno stuzzichino, buoni sia freddi che caldi, rimangono morbidi per alcuni giorni se tenuti in sacchetti di plastica. Sono veloci e facili da fare e quando li assaggerete sentirete il sapore e il profumo della pizza.

## PROCEDIMENTO

In una terrina setacciate la farina con il lievito, aggiungete il sale e il formaggio parmigiano grattugiato.

In un'altra terrina mettete la passata di pomodoro e l'uovo intero, spolverizzate con l'origano.

Ora incorporate gli ingredienti in polvere a quelli liquidi, mescolate bene.

Aggiungete i capperi ben strizzati all'impasto e le olive nere tagliate a pezzetti.

Tagliate intanto anche la mozzarella a pezzetti e lasciatela scolare dal suo latte in uno scolapasta.

Prendete gli stampi per muffin e metteteci un po' d'impasto, poi un pezzetto di mozzarella e ricoprire con il resto dell'impasto.

Infornare a 180 gradi per circa 20 minuti, servirli caldi o freddi.

# MUFFIN SALATI CON FUNGHI E PROSCIUTTO COTTO

Autore: Maria Antonietta  
Grassi

Blog: [Il Pomodoro Rosso di  
Mantgra](#)

## INGREDIENTI PER 6 MUFFIN

150 gr. di farina  
2 uova  
100 gr di burro  
8 cucchiaini d'olio  
extravergine d'oliva  
100 gr. di prosciutto  
cotto in una sola fetta  
150 gr. di funghi porcini  
125 cl di latte  
2 cucchiaini di parmigiano  
reggiano grattugiato  
10 rametti di prezzemolo  
1 spicchio d'aglio piccolo  
1 bustina di lievito  
sale q.b.  
pepe q.b.



## PROCEDIMENTO

Pulite delicatamente i funghi, tagliateli a dadini.

In una padella mettete 2 cucchiaini di olio e lo spicchio d'aglio, fatelo dorare per 1 minuto. Unite i funghi e fateli tritare per 6/7 minuti poi salate e spolverizzate con il prezzemolo tritato, spegnete il fuoco e togliete lo spicchio d'aglio.

Tagliate a cubettini la coppa.

In una ciotola sbattete bene le uova con il burro ammorbidito, l'olio, il latte, il sale e il pepe, dovrà diventare un composto molto morbido e omogeneo.

Unite il lievito alla farina setacciata e unitelo, poco alla volta, al composto di uova.

Accendete il forno a 180°.

Quando avrete amalgamato bene tutto unite i funghi con il loro sughetto, i cubetti di coppa e il parmigiano grattugiato.

Mischiate bene e versate a cucchiariate il composto negli appositi stampini per i muffins (se non usate quelli usa e getta, imburrateli e infarinateli prima) fino ad arrivare quasi all'orlo.

Infornate per 20 minuti. Spegnete il forno e lasciateli ancora per 5 minuti con lo sportello aperto.

E ...buon appetito!



# MUFFIN ALLE ZUCCHINE

Autore: Chiara Pernazza

Blog: [Tatami Chic](#)

## INGREDIENTI PER 12 MUFFIN

250 gr di farina  
1 bustina di lievito per  
torte salate  
2 uova  
1 tazza di latte  
5 zucchine  
80 gr di Parmigiano  
Reggiano  
Olio e sale q.b.



## PROCEDIMENTO

Lavare e tagliare le zucchine a rondelle e farle saltare in padella con un filo di olio e ad un pizzico di sale. Miscelare la farina, il lievito e il parmigiano e unirli agli ingredienti liquidi precedentemente miscelati e alle zucchine.

Con l'aiuto di un cucchiaino versate il composto nei pirottini per 2/3 e cuocete in forno a 180 gradi per circa 20 minuti.

Sono buonissimi e sfiziosi anche freddi.

# MUFFIN SALATI CON PISELLI, ASIAGO E PARMIGIANO

Autore: Sara

Blog: [Dolcizie](http://Dolcizie.blogspot.it)

## INGREDIENTI PER 10/12 MUFFIN

200 gr di farina 00  
2 uova  
120 gr di latte  
50 gr di olio extravergine  
di oliva  
100 gr di Parmigiano  
Reggiano grattugiato  
100 gr di Asiago Dolce  
tagliato a cubetti piccoli  
100 gr di pisellini  
primavera  
8 gr di lievito (per  
dolci)  
sale e pepe q.b.



## PROCEDIMENTO

In una padella fate saltare i piselli con olio sale e pepe. Una volta cotti spegnete la fiamma e lasciateli raffreddare.

Prendete una ciotola e mescolate insieme tutti gli ingredienti liquidi ovvero il latte, l'olio e le uova.

In un'altra ciotola mescolate insieme invece gli ingredienti solidi (tranne i piselli e l'asiago) quindi la farina, il lievito e il Parmigiano.

Unite insieme ora tutti gli ingredienti e mescolate per amalgamarli bene.

Aggiungete un pizzico di sale e un po' di pepe grattugiato al composto.

A questo punto aggiungete i piselli e l'asiago. Mescolate il tutto con attenzione per non rompere i pisellini.

Imburrate ed infarinate gli stampini in alluminio classici per muffins e riempiteli con il composto. Potete arrivare a circa mezzo cm dal bordo.

Cucinate a 180° per 15 minuti.

# MUFFIN AI FUNGHI PORCINI

Autore: Elisa e Laura  
Telatin

Blog: [Semplicemente Buono](#)

## INGREDIENTI PER 10/12 MUFFIN

120 gr di farina gialla finissima (tipo fioretto)  
120 gr di farina bianca 00  
50 gr di funghi porcini secchi  
un mazzetto di prezzemolo  
1 spicchio d'aglio  
10 gr di lievito in polvere per torte salate  
220 ml di latte  
2 uova  
50 ml di olio di oliva  
vino bianco q.b.  
sale q.b.  
olio d'oliva extravergine q.b.



## PROCEDIMENTO

Mettete i funghi in ammollo con dell'acqua tiepida in una terrina almeno 40-45 minuti prima della preparazione dei muffin. Trascorso questo tempo fate dorare in una padella uno spicchio d'aglio con alcuni cucchiaini d'olio e del prezzemolo tritato finemente. Quando l'olio sarà ben caldo aggiungete i funghi, sfumate con del vino bianco e fate cuocere per 10 minuti.

Nel frattempo setacciate in una terrina le due farine, mescolatele e unite il lievito anch'esso setacciato. In una seconda ciotola sbattete le uova con un pizzico di sale, il latte e l'olio. Versate a filo questa miscela sulle farine mescolando continuamente con una frusta. Amalgamate al composto i funghi e suddividete l'impasto in stampini per muffin.

Cuoceteli in forno già caldo per 30 minuti a 180°. Lasciateli raffreddare, sformateli e serviteli.

# Le ricette dolci

---

# ZUCCHERO IN ZUCCA

**Minimuffin di zucca con  
cioccolato e croccante di  
nocciole allo zucchero di  
canna**

Autore: Paola Uberti

Blog: [SLELLY](#)

## INGREDIENTI PER 20 MINIMUFFIN

80 grammi di farina  
integrale  
80 grammi di farina 00  
7 grammi di lievito per  
dolci non vanigliato  
1 pizzico di sale fino  
140 grammi di zucchero di  
canna  
200 grammi di polpa di  
zucca tagliata a piccoli  
pezzi  
200 grammi di cioccolato  
fondente al 70%  
80 grammi di nocciole  
(consiglio la varietà Tonda  
Gentile del Piemonte)  
2 uova di medie  
dimensioni a temperatura  
ambiente  
75 ml di olio di mais



## PROCEDIMENTO

E' autunno, il diaframma è stato attraversato. Di là di esso ho trovato giornate tiepide, foglie le cui punte ingiallite non sveltano più verso il cielo, ma guardano la terra, come stessero scrutando il luogo dove presto andranno a riposare.

Nei boschi odorosi di umidità e terra i ricci delle castagne cascano attraversando il silenzio dei templi silvestri e rotolando lungo le rive scoscese.

I funghi emanano il loro profumo, manifestano multiformi identità e colori così belli da rendere ancora più affascinante il fatto che alcuni di essi, apparentemente così pacifici, possono essere letali.



E' domenica. Dopo una lunga passeggiata in campagna lungo strade sterrate che costeggiano boschi ombrosi e nocciuleti, sono rientrata. Il pomeriggio scorre calmo e tranquillo. La casa è silenziosa, accogliente, rassicurante. Mi sento in una bolla di serenità, calda e confortevole. La mia anima è tonda e lieta, racchiusa in un guscio protettivo, come lo è una nocciola matura, caduta ai piedi dell'albero che l'ha generata.

Il cibo è strumento ideale per dilatare, estendere e rendere più durature le sensazioni positive. Attraverso esso i sentimenti legati ad un momento possono essere ricordati con più intensità, possono essere rivissuti e riassaporati quando le condizioni che li hanno suscitati vengono meno.

In un pomeriggio ideale in cui mente e cuore sono morbidi di tranquillità, ho preparato questi dolci da gustare lungo la settimana, in una pausa pomeridiana o al mattino, quando l'età adulta che mi vuole attiva e fuori dal letto combatte la sua quotidiana battaglia con i sentimenti infantili che fanno rannicchiare il mio corpo sotto le coperte, mendicando ancora cinque minuti.

I minimuffin hanno tutte le caratteristiche per rappresentare lo stato d'animo *domenicale* che ho descritto: sono piccoli, lievitati, morbidi, avvolti dal calore di un forno che li cura e li fa crescere. Sono pura regressione infantile e quando si arricchiscono di sapori caldi e rassicuranti come quello della zucca, delle nocciole e del caramello, diventano vera e propria indulgenza.

## PROCEDIMENTO

Preriscaldamento del forno a 180°C.

Sistema appositi pirottini di carta in due stampi da 10 minimuffin.

Tosto le nocciole in una padellina ben calda per alcuni minuti, avendo cura di non bruciarle. Trasferisco sul piano di lavoro e lascio raffreddare.

Preparo il caramello (utilizzo metà dello zucchero di canna indicato nell'elenco ingredienti, ovvero 70 grammi).

Riscaldo la padella in cui ho tostato le nocciole e ne cospargo il fondo con un cucchiaino di zucchero. Quando questo è sciolto e dorato, ne aggiungo altro e proseguo nello stesso modo fino ad esaurimento dell'ingrediente **SENZA MAI MESCOLORE** (se necessario muovo delicatamente la padella per distribuire lo zucchero).

Trito grossolanamente le nocciole con un coltello affilato e le tuffo nel caramello. Mescolo affinché i frutti siano ben rivestiti e trasferisco il tutto su un tagliere. Lascio raffreddare.

Nel frattempo porto a bollore l'acqua contenuta in una piccola pentola e vi tuffo la zucca che lascio cuocere sino a che è morbidissima. Scolo e lascio raffreddare.

Schiaccio la polpa di zucca in una ciotola con una forchetta. Metto da parte.

Taglio il cioccolato a piccolissimi pezzi.

Rompo il croccante di nocciole riducendolo in pezzi non troppo minuti.

In una capace ciotola mescolo le farine setacciate (quando setaccio la farina integrale devo recuperare la crusca che si deposita nello strumento utilizzato), il sale e il rimanente zucchero di canna.

Rompo le uova in una scodella e le miscelo con l'olio.

Incorporo il composto di uova e olio al mix di farine. Aggiungo il cioccolato, la polpa di zucca, il croccante, il cioccolato e per ultimo il lievito.

Mesco lo il più brevemente possibile: il composto deve risultare molto morbido.

Con l'aiuto di un cucchiaino, suddivido la miscela ottenuta nei pirottini.

Cuocio a 180° per 13 minuti o fino a quando i minimuffin sono dorati e molto morbidi al tatto.

# MUFFIN DI FARRO CON LIMONE E SEMI DI PAPAVERO

Autore: Marica Bochicchio

Blog: [Cooking with Marica](#)

## INGREDIENTI PER 12 MUFFIN

90 gr (1 cup) di farina  
integrale di farro  
110 gr (1 + 1/4 cup) di  
farina bianca di farro  
50 gr (1 /2 cup) di  
zucchero di canna  
3/4 di un cucchiaino di  
lievito per dolci  
la scorza di 3 limoni  
grandi  
2 cucchiaini di semi di  
papavero  
310 ml (1 + 1/4 cup) di  
latte  
3 uova grandi  
1/2 cucchiaino di  
vanillina  
1 cucchiaino di olio  
d'oliva



## PROCEDIMENTO

Preriscaldare il forno a 220°C/425°F.

Ungere lo stampo del muffin con burro o usare pirottini.

Unire tutti gli ingredienti secchi (tra cui la scorza di limone) in una grande ciotola.

In un'altra ciotola unire le uova sbattute, la vanillina e l'olio di oliva.

Unire quindi gli ingredienti umidi con quelli secchi e mischiarli rapidamente (per non più di 10 - 15 secondi).

Riempire gli stampi o i pirottini per non più di 2/3 e cuocere in forno per 15-20 minuti fino a che non sono dorati; lasciare raffreddare per 10 minuti nella teglia prima di trasferirli su una gratella.

# MUFFIN RUSTICI ALLA PERA

Autore: Antonella Degrassi

Blog: [La Casetta di Cioccolato](#)

## INGREDIENTI PER 12 MUFFIN

Ingredienti secchi:

Gr.240 farina integrale

Gr.75 corn flakes

1 bustina lievito in  
polvere per dolci

Gr.120 zucchero di canna  
+ per spolverizzare

2 cucchiaini cannella

1 cucchiaino sale

Ingredienti liquidi:

ml.150 panna fresca

ml.110 olio di girasole

2 uova

2 mele grattugiate(gr.300  
frutto intero)

1 pera gr.150



Questi muffin sono adatti all'autunno in cui ritroviamo mele e pere. Sono piuttosto rustici perché gli ingredienti principali sono poco raffinati: ho usato la farina integrale, lo zucchero di canna e corn flakes.

## PROCEDIMENTO

I muffin sono veloci da fare, perciò preriscaldate subito il forno a 200 gradi.

Mescoliamo in una terrina tutti gli ingredienti secchi, in un'altra terrina mettiamo la panna, le uova, e l'olio.

Grattugiamo 2 mele e versiamo la polpa e la pera tagliata a pezzetti nella terrina degli ingredienti liquidi. Ora mescoliamo tutti gli ingredienti velocemente.

Versiamo l'impasto negli stampini e spolverizziamoli con lo zucchero di canna.

Inforniamoli per 18 minuti circa: attenzione perché lo zucchero si potrebbe bruciare.

Serviamo i muffin caldi o freddi.



# MUFFIN CIOCCO-CAFFÈ

Autore: Antonella Degrassi

Blog: [La Casetta di Cioccolato](#)

## INGREDIENTI PER 12 MUFFIN

350 gr di farina per dolci  
100 gr di zucchero a velo  
110 gr di burro  
2 uova intere  
100 ml di latte  
1 bustina di lievito per dolci  
21 gr di caffè solubile  
180 gr di gocce di cioccolato  
Sale



Questi muffins al caffè sono resi più gustosi al palato dalle gocce di cioccolato. Adatti per essere gustati al mattino per la colazione, sono ottimi anche come dolcetto per la merenda dei vostri figli o per accompagnare una bella tazza di the.

## PROCEDIMENTO

Mescolate e setacciate gli ingredienti secchi. A parte sciogliete il burro o a bagnomaria o in microonde, riscaldate il latte e scioglietevi il caffè istantaneo. Ora incorporate gli ingredienti liquidi a quelli secchi, mescolate.

Come ultimo ingrediente aggiungete le gocce di cioccolato.

Mettete l'impasto negli stampini per muffin e infornateli in forno preriscaldato a 180 gradi per 15 minuti. Lasciateli raffreddare e serviteli.

# MUFFIN SACHER

Autore: Antonella Degrassi

Blog: [La Casetta di Cioccolato](#)

## INGREDIENTI PER 9 MUFFIN

gr.310 farina 00 per dolci  
gr.120 burro  
gr.120 zucchero semolato  
2 uova  
1 bustina di lievito  
1 bustina di vanillina  
gr.30 cacao in polvere  
gr. 100 cioccolato  
fondente  
sale  
marmellata di albicocche

per la glassa:  
gr.300 cioccolato  
fondente  
ml.200 zucchero  
ml.200 acqua



Adoro i dolci Austriaci e amo i muffin, per questo ho pensato ai muffin Sacher. Gli ingredienti sono simili, muffin al cioccolato con ripieno di marmellata di albicocche e ricoperti da una glassa al cioccolato.

L' esperimento e' riuscito, sono ottimi, da provare.

## PROCEDIMENTO

Iniziamo con il sciogliere il cioccolato con il burro o a microonde o a bagnomaria. Quando e' sciolto lasciamolo raffreddare un po'.

Ricordiamoci che per fare i muffin bisogna lavorare gli ingredienti asciutti da una parte e gli umidi dall' altra e poi incorporarli.

In una terrina mettiamo tutti gli ingredienti asciutti setacciati.

Ora lavoriamo gli ingredienti umidi.

Mettiamo lo zucchero nella planetaria e aggiungiamo a filo il cioccolato fuso con il burro.

Incorporiamo le uova una alla volta, l' impasto deve risultare ben gonfio.

Ora aggiungiamo gli ingredienti asciutti, una cucchiata alla volta, fino all'esaurimento degli stessi.

Versiamo negli stampini il composto e inforniamoli per 15/20 minuti a 180 gradi.

Io ho usato i stampini di alluminio che sono piuttosto grandi.

Quando saranno freddi, con una siringa farciamoli con la marmellata di albicocche.

Facciamo la glassa, mettiamo in una casseruola il cioccolato con l'acqua e lo zucchero e, mescolando a fuoco lento, facciamolo sciogliere.

Immergiamo la parte inferiore dei muffins nel cioccolato fuso e lasciamo raffreddare, intanto teniamo in caldo a bagnomaria la glassa.

Mettiamo i muffins su grate per dolci e ricopriamoli con la glassa.

Lasciamoli raffreddare e gustiamoli a temperatura ambiente, magari con un ciuffo di panna fresca montata.

# MUFFINS AI MIRTILLI E CIOCCOLATO

Autore: Maria Antonietta  
Grassi

Blog: [Il Pomodoro Rosso di  
Mantgra](#)

INGREDIENTI PER 14/15  
MUFFIN

400 gr di farina  
180 gr di burro  
180 gr di zucchero  
1 bicchiere di latte  
2 uova intere e 1 tuorlo  
4 cucchiaini di cacao  
1 cucchiaino di gocce di  
cioccolato  
100 gr di mirtilli  
1 buccia grattugiata di  
limone  
1 bustina di lievito per  
dolci  
1 bustina di vanillina  
1 pizzico di sale



## PROCEDIMENTO

Accendete il forno a 180°. Mettete in una ciotola lo zucchero, la vanillina e il burro ammorbidito a temperatura ambiente e mescolate tutto energicamente (l'ideale sarebbe usare le fruste elettriche), aggiungete il sale e la scorza di limone e continuate a sbattere fino a quando il composto risulterà cremoso.

In un'altra ciotola versate le uova, il tuorlo e il latte e sbattete tutto con una forchetta.

Incorporate, poco alla volta, il composto ottenuto alla crema di burro e zucchero, sempre sbattendo, fin quando la consistenza risulterà omogenea e gonfia.

Mischiate il lievito alla farina e uniteli, setacciandoli, al composto facendo attenzione a non formare grumi.

Quando l'impasto risulterà cremoso dividetelo in tre parti. In una incorporate il cacao e le gocce di cioccolato e mischiate bene, nell'altra unite i mirtilli ben lavati e asciugati e la terza parte lasciatela così come è.

Mettete il composto, a cucchiainate, negli appositi stampi imburrati e infarinati, riempiendoli quasi fino al margine.

Infornateli per 20/25 minuti, spegnete il forno e lasciateli riposare, a sportello aperto, per 5 minuti.



# MUFFIN AL CIOCCOLATO E PISTACCHIO

Autore: Marina Riccitelli

Blog: [Meri in Cucina](http://Meri in Cucina)

## INGREDIENTI PER 8 MUFFIN

200 g. di farina 00  
100 g. di farina di  
pistacchio  
150 g. di burro  
ammorbidito a  
temperatura ambiente  
150 ml di latte  
1 bustina di lievito  
3 uova intere  
150 g. di zucchero  
80 g. di cioccolato  
fondente  
1 bustina di vanillina  
1 pizzico di sale



## PROCEDIMENTO

Con il mixer mescolare il burro ammorbidito con lo zucchero fino a farlo diventare cremoso. Aggiungere le uova e amalgamare fino ad ottenere un composto spumoso.

Unire il latte a filo mescolando fino ad ottenere una crema omogenea. A questo punto unire le due farine e setacciarle un po' alla volta nella crema insieme alla vanillina, al lievito e al sale. Impastare fino ad ottenere un composto morbido e senza grumi.

Con un coltello tagliare il cioccolato fondente a piccoli pezzetti (lasciandone un po' per le scaglie della decorazione), unirli al composto e con un sac a poche o semplicemente con un cucchiaino riempite i pirottini oppure lo stampo da muffin decorando la superficie con scaglie di cioccolato e spolverando con la farina di pistacchi. Infornare a 180° per circa 30 minuti.

# MUFFIN CON FARINA DI RISO AL CACAO E GOCCE DI CIOCCOLATO BIANCO

Autore: Rosita

Blog: [Puffin in Cucina](#)

## INGREDIENTI PER 12 MUFFIN

300 gr di farina di riso  
200 gr di zucchero  
160 gr di burro  
2 uova  
2 cucchiaini di cacao amaro  
1 bustina di lievito in polvere  
1/2 bicchiere di latte  
gocce di cioccolato bianco  
qb



## PROCEDIMENTO

Sciogliere il burro a bagnomaria. In una scodella unire le uova con il burro fuso ed il latte.

In un'altra ciotola mescolare lo zucchero con la farina, il lievito ed il cacao. Unire i due composti e lavorare con un mestolo velocemente. Se l'impasto risultasse troppo duro aggiungere ancora un po' di latte.

Unire quindi le gocce di cioccolato leggermente infarinate.

Riempire per 2/3 i pirottini ed infornare nel forno caldo a 180°C per circa 25 minuti.

Sfornare e far raffreddare.



# MUFFIN ALL'ARANCIA

Autore: Semplicemente  
Lalla

Blog: [Semplicemente  
Cucinando](http://SemplicementeCucinando)

## INGREDIENTI PER 12 MUFFIN

Per i muffins:

200 gr di farina  
50 gr di mandorle polvere  
120 gr di zucchero  
1 arancia non trattato  
60 gr di burro  
2 uova grandi  
1 bustina di lievito in  
polvere  
1 pizzico di sale

Per lo sciroppo:

1 arancia non trattato  
100 gr di zucchero



Da quando il bimby è entrato nella mia cucina mi faccio aiutare da lui proprio per questo tipo di preparazioni, è velocissimo e soprattutto riesco così a sporcare una sola cosa; incredibilmente, se preparo un dolce senza il bimby, a mia cucina alla fine è ridotta a un campo di battaglia.

## PROCEDIMENTO

Pochi passaggi se usate il bimby: versate nel boccale il succo spremuto dell'arancia (io ne ho ricavato 130 cc) - aggiungete il burro, le uova, e lo zucchero - frullate 15 sec vel5 versate la farina, la polvere di mandorle, la scorza dell'arancia tagliata a listarelle il lievito e il sale - impastate 15 sec/vel.5

Con il metodo tradizionale: lavorate il burro sino a renderlo bello spumoso, incorporatevi a poco a poco le uova e la scorza di arancia tagliata a listarelle;

in un'altra ciotola raccogliete gli ingredienti solidi: la farina, la polvere di mandorle, lo zucchero, il sale ed il lievito, mescolate quindi uniteli al composto di uova, amalgamate bene il tutto ed aggiungete infine il succo dell'arancia.

Una volta amalgamato il tutto riempite per soli 2/3 gli stampi da muffin ricoperti con i pirottini, lasciateli riposare qualche minuto ed infornate a 200° per circa 20 minuti o sino a quando non saranno gonfi e dorati. La prova stecchino, infallibile, vi darà come al solito il momento giusto per spegnere il forno.

# MUFFIN DI FARRO CON MIRTILLI

Autore: Elisa e Laura  
Telatin

Blog: [Semplicemente  
Buono](#)

## INGREDIENTI PER 8 MUFFIN

230 gr di farina di farro  
100 gr di zucchero  
2 uova  
1 bustina di lievito  
200 gr di mirtilli  
125 gr di yogurt bianco  
intero  
70 gr di olio extravergine  
d'oliva delicato  
mezzo limone non trattato  
sale q.b.



## PROCEDIMENTO

Sbattete le uova con lo zucchero, un pizzico di sale e la scorza grattugiata del limone, utilizzando una frusta elettrica. Quando il composto sarà chiaro e spumoso aggiungete qualche cucchiaino di farina precedentemente setacciata e amalgamate il tutto.

Versate, quindi, l'olio e, continuando a mescolare, ancora alcuni cucchiaini di farina setacciata con il lievito.

Aggiungete lo yogurt e la farina (tranne un cucchiaino) e mescolate bene il tutto. Infine unite i mirtilli spolverizzati con la farina rimasta e mescolate delicatamente in modo da non romperli.

Versate il composto in 8 stampini da muffin ricoperti con carta oleata e cuocete con forno caldo a 170° per 25 minuti.

# Indice delle ricette

---

|                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| PIEMONTOLE - Muffins chorizo e nocciole con fonduta di raschera                                       | 9  |
| MUFALAFEL - Muffin salati ispirati ai falafel mediorientali                                           | 11 |
| MUFFIN CON PATATE E PANCETTA                                                                          | 14 |
| MUFFIN ALLA PIZZA                                                                                     | 16 |
| MUFFIN SALATI CON FUNGHI E PROSCIUTTO COTTO                                                           | 18 |
| MUFFIN ALLE ZUCCHINE                                                                                  | 20 |
| MUFFIN SALATI CON PISELLI, ASIAGO E PARMIGIANO                                                        | 21 |
| MUFFIN AI FUNGHI PORCINI                                                                              | 23 |
| ZUCCHERO IN ZUCCA - Minimuffin di zucca con cioccolato e croccante di nocciole allo zucchero di canna | 25 |
| MUFFIN DI FARRO CON LIMONE E SEMI DI PAPAVERO                                                         | 29 |
| MUFFIN RUSTICI ALLA PERA                                                                              | 30 |
| MUFFIN CIOCCO-CAFFÈ                                                                                   | 32 |
| MUFFIN SACHER                                                                                         | 33 |
| MUFFINS AI MIRTILLI E CIOCCOLATO                                                                      | 35 |
| MUFFIN AL CIOCCOLATO E PISTACCHIO                                                                     | 37 |
| MUFFIN CON FARINA DI RISO AL CACAO E GOCCE DI CIOCCOLATO BIANCO                                       | 38 |
| MUFFIN ALL'ARANCIA                                                                                    | 39 |
|                                                                                                       | 41 |



MUFFIN  
dolci e salati: dalla colazione all'aperitivo

E-book

---

Coordinamento editoriale LIBRICETTE.eu  
[www.libricette.eu](http://www.libricette.eu) - [info@libricette.eu](mailto:info@libricette.eu)