



---

**AIPD  
MANTOVA**

## MUFFIN DI ZUCCA CON WURSTEL

### INGREDIENTI PER 4 MUFFIN



100 GRAMMI DI ZUCCA COTTA  
A VAPORE



7 CUCCHIAI DI FARINA 00



3 WURSTEL PICCOLI



6 CUCCHIAI DI GRANA  
GRATTUGIATO



4 CUCCHIAI DI BURRO  
SCIOLTO



4 CUCCHIAI DI LATTE



1 UOVO



2 CUCCHIAINI DI SALE



2 CUCCHIAINI DI LIEVITO PER  
TORTE SALATE

## **COSA SERVE**



**1 CIOTOLA MEDIA**



**1 CUCCHIAIO DI LEGNO**



**1 COLTELLO**



**4 STAMPINI DI ALLUMINIO  
PER MUFFIN**

## PREPARAZIONE



PRENDI LA CIOTOLA. METTI  
NELLA CIOTOLA 6 (SEI)  
CUCCHIAI DI FORMAGGIO  
GRANA  
POI  
AGGIUNGI 2 CUCCHIAINI DI  
SALE



PRENDI 1 UOVO  
ROMPI IL GUSCIO DELL'  
UOVO BATTENDOLO CON  
DELICATEZZA SUL BORDO  
DELLA CIOTOLA



MESCOLA BENE CON IL  
CUCCHIAIO FINO A CHE IL  
COMPOSTO E' LISCIO





AGGIUNGI LA ZUCCA COTTA



MESCOLA BENE



AGGIUNGI 4 (QUATTRO)  
CUCCHIAI DI BURRO  
SCIOLTO  
E 4 (QUATTRO) CUCCHIAI DI  
LATTE



MESCOLA BENE CON IL CUCCHIAIO



AGGIUNGI 7 (SETTE) CUCCHIAI DI FARINA E 2 CUCCHIAINI DI LIEVITO



TAGLIA I WURSTEL A ROTELLE PICCOLE



AGGIUNGI LE ROTELLE DI WURSTEL ALL'IMPASTO E MESCOLA BENE





ACCENDI IL FORNO E METTI  
LA TEMPERATURA A 170



METTI L'IMPASTO NEGLI  
STAMPINI



I MUFFIN SONO PRONTI DA  
METTERE IN FORNO



ECCO COME SONO I MUFFIN  
DOPO AVERLI COTTI



**PRIMA DI MANGIARLI  
ASPETTA CHE DIVENTINO  
FREDDI!**

[WWW.MERCATODEISAPERI.IT](http://WWW.MERCATODEISAPERI.IT)

con il contributo del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali L383/2000



**IL  
MERCATO  
DEI  
SAPERI**

onlus  
**ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
PERSONE  
DOWN**

**HAI QUALCOSA  
DA DARE AGLI ALTRI?**

Sai fare la marmellata, aggiustare una sedia che balla,  
eliminare le macchie strane, pulire il pesce,  
pagare le bollette, fare la spesa...?

Al MERCATO puoi offrire il tuo Sapere  
e scambiarlo con altri. Non usiamo il denaro  
ma tempo, sapere e saper fare.

**HAI BISOGNO DI AIUTO  
E NON SAI A CHI CHIEDERE?**

Il MERCATO DEI SAPERI favorisce lo scambio  
di conoscenze e servizi tra persone anziane  
e persone con la sindrome di Down.

**ISCRIVITI AL MERCATO DEI SAPERI!**

**AIPD sez. di Mantova** - Via Carducci, 3 (Mantova)  
Orari: LUNEDÌ, MERCOLEDÌ, VENERDÌ 9:00-12:00 - Tel: 0376/373052 - 392/5049118