

Ingredienti
250 g di farina 00
150 ml di latte d'avena tiepido
1 panetto di lievito di birra fresco (circa 25 g)
3 cucchiaini di sale
1 finocchio lavato e tritato
1 carota grossa pelata lavata e tritata
1 cipolla pelata lavata e tritata
50 g di spinaci freschi sminuzzati
circa 10 olive nere snocciolate
1 tazzina di olio extravergine d'oliva

Preparazione
Sciogliamo il lievito nel latte d'avena tiepido ed aggiungiamolo in una ciotola alla farina e a tutti gli altri ingredienti. Mescoliamo energicamente (a mano o con un'impastatrice) per circa 10 minuti e poi copriamo con un panno pulito.
Lasciamo lievitare per circa 40-50 minuti e poi accendiamo il forno.
Mentre il forno si preriscalda, noi verseremo il nostro profumato impasto negli stampini dei

muffin (a me ne son venuti circa 23) e inforniamo a fuoco medio-basso per circa 30-40 minuti. Quindi sforniamo, lasciamo intiepidire prima di togliere dagli stampini, e poi serviamoli!

Si conservano in frigo.