

ENOGASTRONOMIA

Muffin alle fragole

di **Niva Florio – Foodblogger e Copywriter**

I **muffin alle fragole** sono una merenda sana e golosa che piace ai più piccoli, ma che conquista anche i grandi. Sono perfetti anche per un picnic in giardino o al parco e come spuntino durante una gita fuori porta.

La primavera è ormai arrivata e bastano pochi e semplici ingredienti per avere un morbido dolce che ne racchiude il profumo e il sapore. Perché quando si nominano le fragole non si può fare altro che pensare alla primavera. Vediamo allora come preparare i muffin alle fragole, con cosa abbinarli e scopriamo qualche curiosità su questi frutti golosi.

Ingredienti per i muffin alle fragole

Per 12 muffin:

- 2 uova;
- 150 g di zucchero;
- un pizzico di sale;
- 100 ml di olio di semi di girasole;
- 170 g di yogurt bianco;
- 230 g di farina;
- 1 bustina di lievito;
- 150 g di fragole.

Procedimento

Per fare i muffin alle fragole:

1. rompete le uova in una ciotola;
2. lavorate le uova con lo zucchero e il pizzico di sale fino ad ottenere un composto spumoso;
3. aggiungete lo yogurt e l'olio e mescolate;
4. setacciate la farina con il lievito e unitela agli altri ingredienti;
5. mescolate fino ad ottenere un composto liscio e sodo;

6. a questo punto aggiungete le fragole precedentemente lavate, mondate e tagliate in pezzi;
7. rivestite le conchette dello stampo per muffin con i pirottini di carta;
8. distribuite il composto nei pirottini fermandovi a circa 1 centimetro dal bordo;
9. cuocete in forno statico preriscaldato a 180° per una ventina di minuti;
10. lasciate raffreddare i muffin alle fragole e gustate la primavera.

Curiosità sulle fragole

Le fragole hanno una storia antica. Erano molto usate e apprezzate già dei tempi degli antichi romani. Per loro erano un vero e proprio toccasana, usate per curare diverse malattie come la pressione alta, i calcoli renali e la depressione.

Oggi anche noi apprezziamo le fragole non solo per il loro profumo e sapore, ma anche per le **sostanze nutritive** che contengono. Sono una preziosa fonte di **vitamine**, come la B12, la B6, la A e la C, e di **minerali** quali calcio fosforo e potassio. Presentano buone quantità di **flavonoidi**, tra cui gli antociani che sarebbero responsabili delle proprietà anti-infiammatorie delle fragole. Sono ricche di acqua e **povere di grassi** e calorie. Pensate che 100 g di fragole hanno appena 28 calorie.

Una curiosità: le fragole non esistono soltanto di colore rosso. Ci sono ad esempio le **fragole verdi**, dal sapore che ricorda l'ananas e che vengono usate dagli chef stellati per la preparazione di piatti salati.

Con cosa abbinare questo dolce

I muffin alle fragole non sono molto dolci, ma intensi, aromatici e con una leggerissima punta di acidità data dallo yogurt e dalle fragole stesse. Sono perfetti in abbinamento con un **vino dolce**, fresco e aromatico come l'abruzzese Moscatello di Castiglione o la Malvasia delle Lipari DOC. Se avete meno di 18 anni, accompagnate i muffin alle fragole con un bicchiere di **succo d'arancia** fresco.

