



CHOWDER DE MAÍZ VEGETARIANO

Ingredientes

Para cuatro personas

6 cucharadas de mantequilla
1 cebolla troceada
1/2 apio picado
6 cucharadas de harina para todo uso
2 latas de caldo de verduras
2 latas de crema de maíz
1 lata de maíz
2 cucharadas de zanahoria rallada
340 gr de crema
250 gr de leche desnatada
1/2 cucharadita de nuez moscada molida
1/4 cucharadita de pimienta negra molida
Un pellizco de sal

Pasos

1. En una cacerola grande a fuego medio derretir la mantequilla. Cocinar las cebollas y el apio en mantequilla durante tres minutos.
2. Mezclar con la harina y cocinar seis minutos más o hasta que se dore.
3. Batir en el caldo y cocinar a fuego lento durante diez minutos.
4. Añadir la crema de maíz, el maíz, la zanahoria, la crema, la leche, la nuez moscada, la pimienta y la sal. Cocinar a fuego lento durante diez minutos más.