



CHOWDER DE MILHO VEGETARIANO

Ingredientes

Para 4 pessoas

6 colheres de sopa de manteiga
1 cebola em cubos
1/2 aipo em cubos
6 colheres de sopa de farinha de trigo, 2 latas de caldo de legumes, 2 latas de creme de milho
1 lata de milho de miolo inteiro
2 colheres de sopa de cenoura ralada
340g creme
250g (1 chávena) de leite desnatado
1/2 colher de chá de noz-moscada moída, 1/4 colher de chá de pimenta preta moída
1 pitada de sal

Passos

- 1.** Derreta manteiga numa caçarola grande em lume médio. Salteie as cebolas e o aipo na manteiga durante 3 minutos.
- 2.** Misture bem a farinha e deixe cozinhar durante mais 6 minutos até começar a ficar dourada.
- 3.** Misture o caldo e deixe em lume brando durante 10 minutos.
- 4.** Misture o creme de milho, o milho, a cebola, o creme, o leite, nós-moscada, sal e pimenta. Deixe em lume brando durante mais 10 minutos.