



## Suflê de Milho Verde

### Ingredientes:

- 1 ¼ xícara (chá) de grãos cozidos de milho verde
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- 2 ovos inteiros
- 1 ½ xícara (chá) de leite
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 ½ xícara (chá) de água
- ½ colher (sopa) de fermento em pó



### Preparo:

- Peneirar os ingredientes secos medi-los e reservar.
- Lavar as espigas de milho descascadas, cortar os grãos com uma faca e medi-los.
- Levar a cozinhar em panela de pressão os grãos de milho crus com a água e uma colher de chá de sal por 20 minutos.
- Após aberta a panela, escorrer a água de cozimento e deixar esfriar um pouco.
- Separar a clara das gemas.
- Bater no liquidificador os grãos cozidos, as gemas, o queijo, a farinha e o leite durante um minuto.
- Despejar em uma tigela ou bacia a massa obtida.
- Bater as claras em neve e misturar levemente ao creme da tigela.
- Adicionar o fermento em pó e misturar bem.
- Untar um pirex pequeno com óleo e despejar a massa.
- Assar em forno pré-aquecido, temperatura moderada, durante 35 minutos.



Fonte: <http://www.cnpms.embrapa.br/receitas/index.html>