

CREMA DI MAIS

(160 cal)

Ingredienti per 2 persone:

300 gr di mais in scatola, 10 gr di burro, 1 cipollotto, 3 dl di brodo, sale, pepe, prezzemolo.

Sgocciolate bene il mais conservando il liquido. Scaldate il burro a fuoco medio in una padella antiaderente e fatevi **dorare** leggermente la parte bianca del cipollotto sminuzzata. Unite il mais e lasciatelo soffriggere per 10 minuti, sempre a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto.

Bagnate con il brodo, salate leggermente e portate a ebollizione. Lasciate **sobbollire** per 20 minuti coperto.

Mettete da parte 2 cucchiari di mais e **frullate** il resto. Versate in due fondine calde e distribuite sulla superficie il mais tenuto da parte, il prezzemolo tagliuzzato e un po' di pepe nero macinato al momento.

Buon appetito !!