

## Hortifruti União na cozinha

### Couve-flor com creme de milho

- 1 couve-flor pequena
- 1 lata de milho verde ou a mesma medida de milho cozido
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola pequena picada
- 1 e 1/2 xícara de leite
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de requeijão
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 lata de creme de leite
- Sal a gosto



Em uma panela, coloque a água com um pouco de sal, e assim que estiver fervendo coloque os raminhos da couve-flor e deixe ferver por mais ou menos 2 minutos, ela não pode ficar muito mole, por isso sempre verifique se já está macia com um garfo. Escorra a água e coloque em um refratário (reserve).

Derreta a manteiga numa panela e refogue a cebola até dourar. Junte o alho e refogue por mais alguns minutos. Junte o milho verde e refogue mais um pouco. Coloque no liquidificador o leite, metade do milho que foi refogado, o sal e o amido de milho. Bata até ficar homogêneo e despeje na panela que está a outra metade do milho e cozinhe em fogo médio até engrossar, mexendo sempre. Adicione o requeijão e o creme de leite e desligue o fogo, antes que ferva.

Coloque o creme de milho por cima da couve-flor já cozida e verifique o sal. Sirva quente.

Rendimento: 8 porções  
Tempo de preparo: 45 minutos