

**Título:** Tudo feito com milho  
**Veículo:** Jornal da Cidade - Bauru

**Página:** 23

**Mídia:** Jornais  
**Data:** 05/05/2018

**Cidade:** Bauru

**Cm2:** 5698

**Jornalista:** Redação



Jornal da Cidade

BAURU, sábado, 5 de maio de 2018 • 23

CULTURA

## Gastronomia



# Tudo feito com milho

Estação do ano é propícia para as iguarias produzidas com milho verde em conserva, farinha de milho e muito mais. Confira aqui



**Arroz tropical**  
**Rende:** 2 porções  
**Tempo de preparo:** 1 hora  
**Ingredientes:**  
1 peito de frango em cubos (300g)  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
½ colher (sopa) de mostarda  
1 colher (sopa) de azeite  
1 cebola pequena picada  
1 cenoura em cubos  
½ lata de milho em conserva (100g)  
1 xícara (chá) de ervilhas congeladas (100g)  
½ xícara (chá) de leite de coco  
1 xícara (chá) de Arroz Tio João + Vita®  
5 ramos de tomilho  
Raspas de limão  
2 colheres (sopa) de cebolinha picada

**Modo de fazer:**  
Misture os cubinhos de frango temperados com sal e pimenta-do-reino com a mostarda e reserve.  
Em uma panela funda, aqueça o azeite e, quando estiver quente, coloque a cebola e mexa até ficar dourada. Adicione o frango e mexa de vez em quando até que o frango esteja cozido e dourado. Acrescente a cenoura, o milho e as ervilhas e mexa para misturar todos os ingredientes. Adicione o leite de coco e deixe ferver por 5 minutos, mexendo sempre. Coloque o arroz, mexa e adicione 2 xícaras (chá) de água quente. Acrescente o tomilho e as raspas de limão, aborde o sal e cozinhe com a panela semitampada por 20 minutos, ou até que a água tenha secado completamente.  
Ao final, coloque a cebolinha e sirva em seguida.



**Rosquinhas de milho**  
**Rende:** 30 unidades  
**Tempo de preparo:** 1 hora  
**Ingredientes:**  
2 xícaras (chá) de farinha de milho  
1 xícara (chá) de polvilho doce  
1/2 xícara (chá) de fubá  
2 xícaras (chá) de leite  
1 xícara (chá) de azeite de oliva espanhol  
1 xícara (chá) de açúcar  
1 pitada de sal  
1 colher (sopa) de sementes de ervas-doce  
3 ovos

**Modo de fazer:**  
Bata no processador a farinha de milho, o polvilho e o fubá até obter uma mistura fina. Reserve.  
Em uma panela, coloque o leite, o azeite (reserve 1 colher de sopa), o açúcar, o sal e a erva-doce. Leve ao fogo até ferver. Depois, adicione de uma só vez, os ingredientes reservados mexendo vigorosamente até esfriar do fundo da panela. Transfira para um recipiente e aguarde amornar.  
Junte os ovos, um a um, sovando até obter consistência que permita modelar. Com as mãos enfarinhadas, retire pequenas porções, modele em forma de anel e distribua-os em assadeiras previamente untadas. Leve ao forno preaquecido até dourarem (cerca de 25 minutos). Sirva em seguida.



**Bolo de milho**  
**Rende:** 10 porções  
**Tempo de preparo:** 50min  
**Ingredientes:**  
5 colheres (sopa) de manteiga  
1 xícara (chá) de açúcar  
2 ovos  
1 xícara (chá) de biscoito de milho esmiuçado  
1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
1/4 de xícara (chá) de leite

manteiga para untar  
**Modo de fazer:**  
Na batedeira, bata a manteiga com o açúcar até ficar cremoso. Sem parar de bater, junte os ovos, o bagaço de milho, a farinha de trigo, o fermento e o leite.  
Transfira para uma forma retangular média previamente untada e leve para assar em forno médio e preaquecido até dourar (cerca de 30 minutos). Aguarde esfriar, corte em quadradinhos e sirva.



**Broa de milho com calabresa**  
**Rende:** 15 unidades  
**Tempo de preparo:** 1 hora  
**Ingredientes:**  
Massa:  
2 colheres (sopa) de açúcar  
1 ovo  
½ colher (café) de sal  
1 xícara (chá) de fubá  
1 colher (chá) de erva-doce  
1 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo  
6 colheres (sopa) de leite  
Recheio:  
1 cebola pequena, picada  
2 dentes de alho amassados  
½ tomate picado  
2 ½ colheres (sopa) de bacon frito  
1 lata de milho no vapor  
100 gr de linguiça calabresa frita  
origano e pimenta-do-reino a gosto  
½ xícara (chá) de salsa e cebolinha, picadas  
1/2 copo (1) de leite de leite  
1 ½ xícaras (chá) de queijo mussarela ralado  
porções de fubá para polvilhar  
1 colher (café) de fermento biológico seco  
5 colheres (sopa) de óleo de soja Soyaf®

**Modo de preparo:**  
Massa:  
Dissolva o fermento no açúcar. No liquidificador, leve o fermento e os demais ingredientes, exceto a farinha de trigo, para bater. Transfira a massa para um recipiente e aos poucos acrescente a farinha de trigo, até obter uma massa lisa e macia. Deixe a massa crescer até que ela dobre de volume.  
Recheio:  
Aqueça o óleo, refogue a cebola, o alho e o tomate. Junte o bacon, a linguiça e o milho. Tempere com o origano e a pimenta. Deixe esfriar e então adicione a salsa, a cebolinha e os queijos.  
Montagem e finalização:  
Abra a massa em 15 porções, recheie e modele na forma de trouzinhas semilovadas. Polvilhe com fubá e deixe crescer por aproximadamente 40 minutos. Coloque-as em assadeira untada com óleo e leve para assar em forno preaquecido a temperatura 180°C, por aproximadamente 40 minutos.

**Modo de fazer:**  
Bata no liquidificador o leite, o milho, o amido de milho e o açúcar por 4 minutos.  
2. Coloque a mistura em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo sempre até engrossar. Retire do fogo.  
3. Acrescente o creme vegetal, misturando rapidamente até obter um creme leve.  
4. Coloque o creme em uma taca e deixe esfriar. Leve à geladeira por 1 hora. Sirva em seguida.  
Dica:  
se desejar, passe a mistura por uma peneira antes de levar ao fogo. Dê preferência na utilização de milho verde in natura.



**Torta cremosa de milho**  
**Rende:** 6 porções  
**Tempo de preparo:** 1h20  
**Ingredientes:**  
6 espigas de milho  
1/2 litro de leite  
1 1/2 xícara (chá) de açúcar  
1 colher (chá) de sal  
2 1/2 colheres (sopa) de óleo  
canela em pó a gosto  
**Modo de fazer:**  
Separe as palhas das espigas de milho e leve-as ao fogo com água abundante até levantar fervura. Deixe ferver por 3 minutos e reserve. Retire os grãos das espigas, coloque-os no liquidificador (se necessário, adicione um pouco de água) e bata até desmancharem. Passe por uma peneira fina e misture os ingredientes restantes até obter uma massa homogênea.  
Escorra as palhas alveoladas e distribua as porções de massa dentro de cada folha (se necessário, use mais de uma), embrulhe e amarre-as com uma tira fina da própria palha. Coloque-as para cozinhar em água fervente abundante por cerca de 40 minutos. Retire cuidadosamente com o auxílio de uma escumadeira e sirva.



**Sobremesa de milho verde**  
**Rende:** 1 porção  
**Tempo de preparo:** 15 min  
**Ingredientes:**  
1/2 xícara (chá) de leite  
3 colheres (sopa) de milho verde cozido  
1 colher (sopa) de amido de milho Maizena®  
1/2 colher (sopa) de açúcar  
1 colher (sopa) de creme vegetal Becel Pro-Activ®

**Modo de fazer:**  
1. Bata no liquidificador o leite, o milho, o amido de milho e o açúcar por 4 minutos.  
2. Coloque a mistura em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo sempre até engrossar. Retire do fogo.  
3. Acrescente o creme vegetal, misturando rapidamente até obter um creme leve.  
4. Coloque o creme em uma taca e deixe esfriar. Leve à geladeira por 1 hora. Sirva em seguida.  
Dica:  
se desejar, passe a mistura por uma peneira antes de levar ao fogo. Dê preferência na utilização de milho verde in natura.

**Sopa de milho verde**  
**Rende:** 5 porções  
**Tempo de preparo:** 20min  
**Ingredientes:**  
1 colher (sopa) de óleo  
½ cebola picada  
3 dentes de alho amassados  
Sal a gosto  
200g de calabresa cortada em cubos  
Cheiro verde a gosto  
400g de milho  
600ml de água

**Modo de preparo:**  
Bater metade do milho no liquidificador e reservar.  
Em uma panela, aquecer o óleo, refogar a cebola e o alho até dourar. Colocar a calabresa cortada em cubos e refogar, colocar o milho verde batido no liquidificador, refogar por alguns minutos. Acrescentar a água, após ferver colocar o restante do milho em grãos.  
Valer ao fogo até separar por mais alguns minutos. Corrigir o sal, colocar em uma sopeira polvilhar o cheiro verde e servir.



**Torta cremosa de milho**  
**Rende:** 15 porções  
**Tempo de preparo:** 30min  
**Ingredientes:**  
Massa:  
1 embalagem de Biscoito Maizena Zabot®  
1 ½ xícara (chá) de margarina em temperatura ambiente (200g)  
Recheio:  
4 latas de milho verde em conserva  
½ litro de leite  
2 latas de leite condensado  
200g de coco ralado  
canela em pó a gosto  
**Modo de Preparo:**  
Massa:  
Leve ao processador o biscoito e bata até obter uma farofa. Despeje numa tigela funda, junte a margarina e amasse bem com os dedos para ligar tudo. Forme o fundo e a lateral de uma forma desmontável (25 cm de diâmetro).  
Leve ao forno médio (180°C) preaquecido por cerca de 10 minutos ou até que as beiradas comecem a pegar cor. Reserve.  
Recheio:  
Bata no liquidificador o milho verde junto com a água de duas das latas. Leve ao fogo junto com o leite e deixe apurar. Acrescente o leite condensado e mexa sempre até ficar consistente. Junte o coco ralado e deixe no fogo por mais 2 minutos e reserve.  
Despeje o recheio sobre a massa reservada, espalhando bem com a ajuda de uma colher, polvilhe a canela em pó. Leve à geladeira por 3 horas antes de desmoldar e servir.