MINGAU DE MILHO VERDE COM CAMBUQUIRA (COMIDA REGIONAL)

INGREDIENTES

5 espigas de milho verde (amarelinhas)

3 dentes de alho triturados com 1 colher de sobremesa de sal

2 colheres de azeite de oliva ou oleo de soja (a critério)

1 maço de cambuquira (ponteira da planta que dá abóbora)

aji-no-moto a gosto

salsa e cebolinha picados

MODO DE PREPARO

corte as espigas de milho e liquidifique adicionando agua. Passe esta misture pelo escorredor de macarrão e descarte o 'bagaço' que ficará .Reserve. Descasque e triture ou amasse o alho com sal.

A cambuquira deve ser limpa pegando a faca e de onde foi cortada, puxe a pele como se estivesse tirando 'fiapos' da mesma. Sairá 'fios', esses fios se não forem retirados, dá a sensação de mastigar areia.É parecido com o que fazemos para limpar brócolis. Reserve a cambuquira.

Em uma panela mediana, aqueça o azeite/oleo e doure o alho (se não gostar de sentir o alho, poe menos), adicione a cambuquira, quando ela murchar, junte o 'caldo' do milho e mexendo de vez enquando até fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhar bem, por uns 5 minutos. A consistência do mingau depende do gosto, se quiser mais mole, adicione água ou leite ate obter a forma desejada.

Quando não estiver com gosto de cru, desligue o fogo e salpique cheiro verde.

Acompanha frango ao molho de colorau.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/56158-mingau-de-milho-verde-com-cambuquira-comida-regional.html