

Soufflé de Maíz

El soufflé de maíz es una de las muchas versiones que se puede hacer de este platillo. Soufflé, significa soplado, inflado, así que se puede entender por qué este plato colapsa minutos después de sacarlo del horno. Lo ideal es servir el soufflé inmediatamente después de sacarlo del horno, de esta manera sus invitados tendrán el placer de verlo como debe ser.

Es un plato muy fácil de hacer, pero deber ser terminado y horneado poco tiempo antes de servir.

Ingredientes:

1 receta de Salsa Bechamel

3 huevos separados

1 lata grande de maíz

2 cucharadas de mantequilla

½ cebolla rallada

1 diente de ajo

1 taza de queso parmesano

Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Comenzar con la receta de Salsa Bechamel. Cuando ya esté montada a fuego lento, sofreír en la mantequilla la cebolla y el ajo por unos 2 min. Añadir el maíz y sazonar con sal y pimienta. Dejar cocinar por unos 10 min y retirar del fuego.

Cuando esté lista la bechamel, agregar el maíz y ½ taza de queso parmesano. Revolver bien. Dejar enfriar ligeramente para añadir las yemas de los huevos mezclando bien hasta obtener una masa homogénea.

En este punto se puede dejar que se enfríe y continuar la preparación al momento de hornear y servir.

Aproximadamente 30 min antes de servir, prender el horno a 180° C, batir las claras en punto de nieve y untar los moldes o el molde. Cuando las claras ya estén en punto de nieve agregarla poco a poco a la

masa de maíz previamente hecha revolviendo suavemente con movimientos envolventes. Cuando ya se hayan incorporado bien, agregar más de las claras hasta que no quede más.

Una vez que todas las claras hayan sido mezcladas, llenar $\frac{3}{4}$ de los moldes o molde y espolvorear queso parmesano sobre cada uno.

Llevar al horno por 20 min. Servir de inmediato.

Programando la Vida