

# MAÍZ



## *Sopa de Maíz Dulce*

### INGREDIENTES

- 4 mazorcas de maíz dulce, rostizado (vea la receta), reserve las hojas
- ¼ de taza de cebolla
- 1 cucharadita de ajo
- 2 Cucharadas de mantequilla
- 2 Cucharadas de sal

PEAK SEASON

*Agosto-Septiembre*

## INSTRUCCIONES

- 1** Cuidadosamente corte los granos tostados de las mazorcas de maíz al sostenerlas de las orillas, luego corte recto hacia abajo por los lados hasta que todos los granos estén cortados. Ponga las mazorcas y hojas reservadas en una olla grande y cubra con agua. Déjelo hervir y baje el fuego a fuego-lento. Hierva a fuego-lento por 45 minutos. Cuele y reserve un cuarto del líquido.
- 2** En un sartén mediano, derrita la mantequilla sobre fuego medio-alto; agregue las cebollas y ajo cocine hasta que se suavicen y estén fragantes. Agregue los granos de maíz cocidos, saltee otro minuto más, y sazone bien con sal. Agregue el líquido del maíz, y deje hervir.
- 3** Reduzca el fuego a un fuego-lento y cocine por 10 minutos. Haga la sopa en puré con una licuadora o batidora de inmersión. Entre más suave el resultado, más contento estará. Ajuste el sabor con sal, y adorne con pimienta negra recién molida.

### *Nutrition tip:*

*Use grass-fed butter! Grass-fed butter contains omega-3 fatty acids which reduce inflammation, improve cholesterol, and act as an antioxidant.*

*Receta proveída  
por el Chef  
Aaron Egan*

