

Tejszínes, csilis kukoricafőzelék



Hozzávalók:

6 dl tej, 8 dkg vaj, 5 dkg (kb. 2 púpozott evőkanál) finomliszt, kb. 1 kiskanál só, 1 púpozott kiskanál kristálycukor, 2 doboz (2×310 gramm) Bonduelle csilis kukorica

1. A tejet fölforraljuk. A vajat egy lábasban fölolvastjuk, a lisztet hozzáadjuk és kevergetve megforrósítjuk, de ügyeljünk arra, nehogy megpiruljon. Továbbra is állandóan kevergetve apránként ráöntjük a forró tejet, és éppen csak 1-2 percig forraljuk, ezalatt kellően besűrűsödik. Megsózzuk, a cukorral ízesítjük.
2. A csilis kukoricát belezuttyantjuk, éppen csak megforrósítjuk. Ha kell utánaízesítjük, - kerülhet bele egy kevés őrölt fekete bors és finomra vágott petrezselyem is -, és nyomban tálalhatjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 12 perc

Egy adag: 423 kcal • fehérje: 8,2 gramm • zsír: 25,1 gramm • szénhidrát 36,0 gramm • rost: 1,5 gramm • koleszterin: 70 milligramm