

Лучший способ приготовить кукурузу



На 100 грамм:
Калорийность: **149.42 ккал.**
Белки: **3.17 г.**
Жиры: **9.82 г.**
Углеводы: **12.21 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/luchshij-sposob-prigotovit-kukuruzu/>

Кипячение кукурузы с чашкой молока и сливочным маслом создает самую вкусную кукурузу, которую только можно себе представить. Поистине лучший способ приготовить початки кукурузы!

Ингредиенты:

- 6-8 початков кукурузы (шелуху удалить и разломать пополам (при желании))
- 1 стакан молока
- 50-120 г сливочного масла
- соль, сахар по вкусу

Приготовление:

Заполните большую кастрюлю примерно на половину водой.
Доведите воду до кипения.
Добавьте молоко и масло. Добавьте кукурузу и уменьшите огонь.
Кипятите кукурузу в течение 6-8 минут.

Кукуруза получается очень нежной, сладко-солёной и сливочной на вкус.
Воду, в которой варилась кукуруза, можно охладить, заморозить и использовать повторно.