

# Sopa Paraguuaia

## Ingredientes

- 300 gr de milho verde debulhado
- 100 gr de queijo meia-cura artesanal de vaca
- 50 gr de manteiga sem sal
- 300 ml de leite integral
- 3 ovos
- sal a gosto
- Ervas a gosto (salsinha, coentro e alho)rim)
- Azeite de oliva extravirgem a gosto
- óleo de soja para untar

## Modo de preparo

Dique as ervas a gosto, acrescente uma pitada de sal e azeite e reserve. No liquidificador, bata o milho verde com o leite. Num panela, adicione a mistura do milho verde e leite aos poucos e mexa sempre com uma colher de pau, até obter uma massa mole. Tempere com sal. Retire do fogo, esfrie rapidamente, mexendo bastante, e acrescente o queijo ralado e os ovos, misturando bem. Reserve. Unte uma assadeira média com óleo e distribua a massa de milho. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, deixando assar até que a massa fique firme e dourada (cerca de 25 minutos). Retire do forno, deixe descansar por cinco minutos e sirva na própria assadeira. Depois de assada, passar a mistura das ervas picadas com azeite sobre a sopa paraguaia.



É Para Todos



15 Min



Fácil

É uma sopa? É um bolo? É mesmo paraguaia? São tantas perguntas para quem não é da região que a ansiedade pode até tomar conta no momento de decisão sobre provar ou não essa incrível iguaria. Verdade é que Sopa Paraguuaia tem nome de sopa, mas é um delicioso bolo de milho salgado muito tradicional do Pantanal e que algumas vezes é feito apenas com o milho verde, ao invés de usar a farinha de milho e a cebola branca. Fato é que a receita possui variações, esta por exemplo, é guardada por gerações na família da Dona Virginia Alves Cortês Queiroz, proprietária de charmosa pousada Pequeno Pantanal de Aquidauana.

O preparo é ainda mais comum na época da colheita do milho, entre maio e junho. O prato é uma receita criada pelos povos guaranis, um caldo de milho ralado ou debulhado, rico em temperos e sabores. Mas, como essa sopa virou torta, com textura densa? A origem da Sopa Paraguuaia é incerta. Alguns historiadores afirmam que ela foi criada por um erro de um cozinheiro paraguaio. Já pelos anos de 1841 a 1862, quando ele colocou mais farinha de milho que o usual na chamada sopa branca ou "Tykust" e, pelo erro, decidiu assar o preparo no forno. Resultado: um bolo salgado que ele batizou de Sopa Paraguuaia.

há outra versão diz que a Sopa Paraguuaia foi uma solução encontrada para os soldados levarem uma refeição mais consistente para o campo de batalha na época das guerras. Seja qual for a versão verdadeira, o certo é que a receita criada pelos paraguaios que se estabeleceram em Mato Grosso do Sul é deliciosa, se tornando um prato típico servido do café da manhã ao lanche da tarde.

**Pousada Pequí**

Estrada MS-171, km 40, Agudos de Guará (MS)

Reservas: +55 (67) 99934-5780

O que provar: Sopa Paraguai

Toque do Chef: Ervas frescas

[www.pousadapequi.com.br](http://www.pousadapequi.com.br)

@pousadapequi

**Curiosidade do Chef**

Esta é uma receita muito versátil e que possa fazer que cada família tem a sua, com seu toque especial. No Paraguai, já encontramos livros que recheiam o "bolo de milho salgado" com muitas opções, criatividade sem limites. A variação que mais gosto é com milho verde ao invés da farinha de milho, conhecida também pelo nome de Chiriguano.

