

☐ Análise dos Ingredientes

Imagens analisadas: Prato principal com pamonhas (uma embrulhada, duas cortadas mostrando recheio de queijo) e cubos de queijo em uma tábua de madeira.

Ingredientes identificados (lista validada)

- Milho verde – origem: imagem (base da pamonha)
- Queijo – origem: imagem (recheio da pamonha e cubos separados)

Total considerados na decisão: 2 ingredientes principais (exclui básicos de despensa)

☐ Pamonha Salgada com Queijo

☐ Ingredientes (para 3 pessoas):

- 6 espigas de milho verde frescas
- 200g de queijo minas padrão (ou queijo coalho) em cubos
- 1/2 xícara de água (ou leite, se preferir mais cremoso)
- Sal a gosto
- As palhas das espigas de milho (para embrulhar)

☐☐ Modo de Preparo

1. Comece descascando as espigas de milho, reservando as palhas maiores e mais inteiras para embrulhar as pamonhas. Descarte as palhas muito pequenas ou rasgadas. Lave bem as palhas reservadas.
2. Com uma faca afiada, retire os grãos de milho das espigas.
3. No liquidificador ou processador, bata os grãos de milho com a água (ou leite) até obter uma massa homogênea. Se necessário, adicione um pouco mais de água para ajudar a bater, mas a massa deve ficar espessa.
4. Passe a massa por uma peneira fina para remover o bagaço, ou se preferir uma pamonha com mais textura, pule este passo. Tempere a massa com sal a gosto.
5. Para montar as pamonhas, pegue duas palhas de milho grandes e sobreponha-as no sentido do comprimento, formando uma espécie de copinho. Dobre a ponta de baixo para selar.
6. Encha o copinho de palha com a massa de milho até a metade, coloque um cubo de queijo no centro e cubra com mais massa.

7. Feche a pamonha dobrando as palhas restantes por cima, formando um pacote. Amarre com um barbante culinário ou tiras de palha de milho para que não abra durante o cozimento. Repita o processo com toda a massa e queijo.
8. Em uma panela grande, ferva bastante água. Com a água borbulhando, adicione as pamonhas cuidadosamente e cozinhe por cerca de 40 a 60 minutos, ou até que as pamonhas fiquem firmes e com a cor mais amarelada. Mantenha a panela tampada.
9. Retire as pamonhas da água com uma escumadeira e escorra bem. Deixe esfriar um pouco antes de servir.

☐ **Tempo de preparo:** até 90 minutos | ☐ **Rendimento:** 3 pessoas

☐ **Dieta:** Vegetariana

☐ **Dica do Chef:** Se você não tiver barbante culinário, pode usar tiras das próprias palhas de milho para amarrar as pamonhas. Para uma versão doce, substitua o sal por açúcar e adicione canela em pó a gosto na massa.