

# Καλαμποκόψωμο με φασόλια και καλαμπόκι !

## Συστατικά

## Υγρά

- 100 γρ. ελαιόλαδο
- 500 γρ. νερό
- 750 γρ. καλαμπόκι (κατεψυγμένο ή κονσέρβα καλά στραγγισμένη ή φρέσκο)
- 1 ματσάκι ψιλοκομμένος μαϊντανός
- 1 κονσέρβα ή 250 γρ. κόκκινα φασόλια
- 1 κ. σούπας ξύδι (όχι μπαλσάμικο)
- 1 κ.γ. αλάτι και πιπέρι
- 1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα και αν θέλετε λίγο μπούκοβο

## Στερεά

- 400 γρ. καλαμποκάλευρο
- 1 κ. σούπας κορν φλαουρ
- 90 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης ή Ζεας
- 1 κ. γλυκού μπεκινγκ παουντερ
- 2 κ. γλυκού μαγειρική σόδα
- \*\*Προαιρετικά εάν έχετε 2 κ. σούπας διατροφική μαγιά

## Οδηγίες

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 175 βαθμού κελσίου.

2. Εάν το καλαμπόκι είναι κατεψυγμένο το αφήνουμε λίγο να ξεπαγώσει για να μπορούμε να το ανακατέψουμε.
3. Σε ένα μικρό μπλέντερ χτυπάμε το 1/3 του καλαμποκιού μαζί με λίγο από το νερό μέχρι να γίνει σαν κρέμα (με κομματάκια).
4. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε όλα τα υγρά μαζί και το χτυπημένο καλαμπόκι και στην συνέχεια προσθέτουμε τα στερεά.
5. Ανακατεύουμε ελαφρά μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα μας.
6. Στρώνουμε με αντικολλητικό χαρτί ένα τετράγωνο ταψί (35×25 εκατοστά).
7. Ρίχνουμε το μείγμα στρώνουμε με ένα κουτάλι να πάει παντού και ψήνουμε στον προ θερμασμένο φούρνο για 1 ώρα περίπου.
8. Στα 50-55 λεπτά καρφώνουμε ένα μαχαίρι και αν βγει καθαρό βγάζουμε από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει για 20 λεπτά πριν το κόψουμε.
9. Καλή απόλαυση.

Ελπίζω να σας αρέσει η συνταγή!

Εάν το δοκιμάσετε μην ξεχάσετε να το μοιραστείτε στο [Instagram](#) και στο [facebook](#) κάνοντας tag #konasfoodcreations !

Ότι απορία έχετε μην διστάσετε να αφήσετε σχόλιο ή να επικοινωνήσετε μαζί μου!

Η συνταγή μπορεί να αποτελέσει ένα πλήρες σνάκ, συνοδευτικό αλλά και ένα κυρίως γεύμα ιδανικά με σαλάτα και γιαούρτι πάει πολύ!!

