elGourmet

Humitas

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Aderezo

Pimentón dulce: 1 cda.
Aceite Neutro: 1 Taza

Ensalada

Cilantro: 20 Cantidad necesaria
Sal y Pimienta: A gusto
Cebolla Colorada: 1 Unidad
Tomate: 1 Unidad
Paltas medianas: 2 Unidades
Aceite: 3 cdas.

Humitas

Morrón colorado: 1 Unidad
Queso Fresco: 200 g
Cilantro: A gusto
Tomates: 2 Unidades
Chile rojo: 1/2 Unidad
Azucar: Una pizca
Canela: Una pizca
Choclos dulces: 8 Unidades
Huevo: 1 Unidad
Sal y Pimienta: A gusto
Ajo: 1 Diente
Cebolla Colorada: 1 Unidad
Leche: 1/2 Taza
Aceite: 2 cdas.

Preparación de la Receta

Humitas

- Pele los choclos y reserve las chalas, lávelas y seque bien.
- Ralle los granos de choclos y deje escurrir el líquido.

- Pique finamente las cebollas, el *ajo*, los tomates, el *morrón*, el *chile* sin semillas y el *cilantro*
- Corte el queso en cubos y reserve.
- En una sartén caliente con aceite rehogue la *cebolla*.
- Incorpore el *morrón*, el *ajo*, sal y deje sudar.
- Agregue el *chile*, la canela, el *tomate* y continúe la cocción.
- Integre el *choclo* rallado, la leche, azúcar, pimienta, revuelva y deje cocinar hasta reducir el líquido.
- Deje entibiar, agregue el *cilantro* picado y el *huevo*
- Forme una cruz con las chalas y en centro coloque 2 cucharadas de relleno y un cubo de queso.
- Cierre, ate con tiras de *chala* y cocine al vapor durante 30 minutos o bien dore por ambas caras en el grill caliente durante 15 minutos.

Ensalada

- Pele la *palta* y corte en cubos.
- Pele el *tomate*, corte en cuartos, retire las semillas y corte en cubos pequeños.
- Corte la *cebolla* en fina juliana y remoje en agua fría durante unos minutos.
- En un bowl combine la *palta*, el *tomate*, la *cebolla* escurrida y el *cilantro*.
- Condimente con sal, pimienta y aceite.

Aderezo

- Combine el aceite con el *pimentón*.

Presentación

- En el costado de un plato sirva 3 humitas y de lado una porción de ensalada y rocíe los bordes con el aderezo.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/humitas