

## PLATO DE FONDO

# HUMITAS



### Ingredientes:

- 8 o 10 choclos “húmeros”
- Aceite de oliva
- 3 cebollas
- Sal
- 2 hojas de choclo
- Agua hirviendo

### Preparación

- Eliminar con cuidado las hojas de 8 o 10 choclos “húmeros” y reservar. Con un cuchillo cortar los granos de los choclos lo más cerca posible de la coronta.
- Moler en la Juguera o en la procesadora los granos de choclos, hacerlo de a poca cantidad, para que no colapse la Juguera. Moler hasta que esté totalmente líquido sin agregar nada más que los choclos).
- En un sartén poner aceite de oliva + 3 cebollas cortadas en cubos pequeños + sal al gusto y cocinar a fuego medio hasta que la cebolla esté transparente (que no tome color para que no se note).
- Mezclar bien el choclo licuado + la cebolla transparente.
- Rectificar la sal si es necesario.
- Poner en la mesa 2 hojas de choclo superpuestas en el centro.
- Poner unas cucharadas de la mezcla en el centro de las hojas. Cubrir con las hojas desde arriba y desde abajo primero.



- Aplastar con las manos uno de los lados arrastrando el relleno hacia el centro, si es que se hubiese esparcido.
- Doblar las hojas hacia el centro y levantar todo para que “caiga” el relleno se hacia abajo.
- Doblar las hojas hacia abajo para “cerrar” la humita.
- Con una tirita larga hecha con las hojas, amarrar con un nudo en la mitad, las humitas. Apretar bien para que quede firme.
- Tener a mano una olla grande con agua hirviendo, con el fuego bajo prendido.
- Ir poniendo las humitas recién hechas en el agua hirviendo. Están listas en 25 min de cocción.
- No esperar a tenerlas todas terminadas para llevarlas al agua ya que así perderán líquido y hará que queden más secas al final.
- Puedes congelar las humitas ya cocidas para luego comerlas hasta 6 meses después.
- La mejor forma de recalentar las humitas es en abundante agua hirviendo.

