

HUMITAS CHILENAS

INGREDIENTES

6 espigas de milho com folhas

2 cebolas

1 copo de leite

1 ramo de manjericão

páprica a gosto

sal a gosto

pimenta-do-reino a gosto

azeite ou manteiga para refogar

MODO DE PREPARO

Tiramos as folhas inteiras e em bom estado, da espiga, para poder usar na preparação.

Colocamos para amolecer por um tempinho em água quente, para ficarem flexíveis.

Descascamos, lavamos e retiramos os fiapos da espiga.

Separamos as folhas de dois em dois, devem ser grandes e estarem limpas.

Retiramos os milhos e moemos com mixer, junto das folhas de manjericão.

Se não tiver mixer ou liquidificador, pode ralar o milho, mas dá mais trabalho.

Descascamos e picamos bem fininho a cebola.

Uma vez picada, refogamos com a páprica em azeite ou manteiga.

Estando frita, colocamos numa tigela com o milho e manjericão moídos.

Temperamos com sal e pimenta, adicionamos o leite, até formar uma pasta compacta.

Para cobrir a mistura, usaremos as folhas que guardamos.

Unimos duas folhas pela parte mais larga, sobrepondo uma a outra.

Distribuímos um pouco da mistura no meio e dobrarmos como um pacotinho, amarrando com um barbante ou um pedaço de folha, de forma a não desmanchar.

Cozinhamos as humitas, em bastante água fervendo, por 30 ou 40 minutos.

Depois, retiramos e está pronto para servir.

Ficam deliciosas acompanhadas de uma salada chilena.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaseisrapidas.com.br/receita/27106-humitas-chilenas.html>