

Receta de humitas chilenas



Receta de humitas chilenas

Las humitas forman parte, sin duda, del panorama culinario de Chile, una receta clásica para preparar, sobre todo en la época de verano, **coincidiendo con la temporada del choclo (maíz)**, aunque posible de preparar en cualquier temporada gracias a la disponibilidad de mezclas congeladas.

¿Cómo hacer humitas chilenas?

Descubre cómo preparar unas deliciosas humitas chilenas en olla y disfrutarlas ya sea en su versión dulce, **espolvoreando un poco de azúcar sobre la mezcla** recién cocinada o su versión salada acompañadas con una deliciosa [ensalada a la chilena](#).

Información Nutricional

Categoría: [Platos Principales](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 350

Vitaminas: A, D, E

Minerales: Fósforo, Potasio, Magnesio

Preparación: 60 minutos

Cocción: 45 minutos

Raciones: 6 humitas

Receta de humitas chilenas

Ingredientes

- 6 choclos grandes
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande cortada en cubitos
- 1 cucharada de ají de color o [merkén](#)
- Hojas de choclo
- Albahaca
- Leche
- Sal
- Pimienta

Preparación

- **1.** En una sartén calentar el aceite y saltear la cebolla a fuego medio durante unos 5 minutos revolviendo de vez en cuando hasta que se pongan blandas, condimentar con el ají de color o el merkén y revolver nuevamente. Retirar del fuego y deja reposar.
- **2.** Retirar las hojas de los choclos sin romperlas y

reservarlas, desgranar los choclos y procesarlos con la ayuda de una juguera o un molinillo manual.

- 3. Añadir las hojas de albahaca y la leche hasta conseguir una preparación líquida con una leve textura que no escurra fácilmente, incorporar la cebolla salteada y condimentar con un toque de sal y pimienta a gusto.
- 4. Distribuir la preparación en las hojas del choclo previamente unidas en pares desde la base y formar las humitas armando paquetes bien cerrados amarrados con las hebras de las hojas o con hilo de cocina.
- 5. Sumergir las humitas en una olla grande con abundante agua caliente y cocinarlas durante 30 minutos aproximadamente, hasta que se sientan firmes. Retirar el agua y escurrir.
- 6. Servir las humitas de choclo inmediatamente, acompañadas de ensalada chilena.

Origen de la palabra “humita”

Humita o huminta es un término originario del quechua “humint’a” (pasta dulce) y es una preparación que con distintas variaciones **también se consume en otros países de la zona andina** como Argentina, Perú, Bolivia y Ecuador.

Recomendamos

[Pastel de choclo típico](#)

[Cordero con pastelera](#)