

ZUPPE E MINESTRE

## Humita

LUOGO: Sud America / Argentina

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    COSTO: basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



### INGREDIENTI

- 4 o 5 pannocchie di mais ancora tenero
- 400 g di formaggio tenero
- 1/2 bicchiere d'olio
- 1 cipolla
- 1 peperone verde
- 1 pomodoro maturo
- pepe
- sale e noce moscata
- 1 tazza di brodo

### PREPARAZIONE

- 1 Sgranate i chicchi di mais e tritateli. A parte, tritate la cipolla, rosolatela nell'olio, unitevi il peperone a striscioline, rimestate e aggiungete ancora la polpa del pomodoro. Lasciate cuocere il tutto; poi unitevi il brodo e il trito di mais fresco e rimestate finché il composto non sia denso. Allora salate e spolverate con il pepe e la noce moscata. Cospargete

l'intingolo con il formaggio a dadini e dividetelo in quattro piccole pirofile, da mettere in forno tiepido, per una cottura di 1 ora.

## NOTE

Volendo prima del formaggio, si può condire ciascuna porzione con della salsa di pomodoro e aggiungere anche olive o altro. Inoltre la salsa può essere arricchita di semi di anice (che, secondo la tradizione argentina, aiuterebbero a digerire il mais)