



Latynoamerykańskie przysmaki

2011-12-12

Podajemy przepisy kulinarne na brazylijskie *churrasco* i popularne w Ekwadorze i Peru *humitas*!

Churrasco

Aromatyczna, kolorowa, egzotyczna... Powstała na styku amerykańskiej, afrykańskiej i europejskiej tradycji kulinarnej, dzięki przemożnym wpływom osadników z różnych kontynentów i państw, brazylijska kuchnia zaskakuje swoim bogactwem łącząc często prostotę przygotowania z wyrafinowanym smakiem potraw. Trudno wymienić jedną potrawę, która wszystkim Brazylijczykom jednoznacznie kojarzyłaby się z Bożym Narodzeniem. To, co znajduje się na świątecznym stole w dużej mierze zależy od pochodzenia członków danej rodziny. Niemniej na wielu stołach gości jedna z najbardziej tradycyjnych brazylijskich potraw – *churrasco*, czyli wołowina z grilla.

Składniki:

- kawałek imbiru
- 2 gałązki zielonej pietruszki
- 4 łyżki masła
- 4 steki wołowe (po 200 g każdy)
- 3 gałązki świeżych ziół (np. bazylia, tymianek, rozmaryn)
- 4 łyżki oleju
- przyprawy: słodka papryka, sól, pieprz

Imbir obrać i posiekać, wymieszać z posiekaną natką i masłem, podzielić na 4 porcje i umieścić w lodówce. Steki umyć i osuszyć. Zioła opłukać, posiekać, wymieszać z olejem i słodką papryką. Taką marynatą posmarować mięso, przykryć i odstawić na 20 minut w chłodne miejsce. Steki umieścić na rozgrzanym grillu i piec 5-10 minut. Przyprawić solą i pieprzem. Posmarować masłem imbirowym i wyłożyć na talerze. Podawać z pomidorami, sosem pomidorowym i chutneyem z mango.

Humitas

Przyrządzane na słodko z dodatkiem cynamonu lub na słono – z łagodnymi w smaku warzywami bądź dodatkiem pikantnych przypraw, kukurydziane *humitas* przypominają kształtem polskie gołąbki i stanowią jedno z najbardziej popularnych dań w Ameryce Łacińskiej, m.in. w Peru i Ekwadorze. Chociaż *humitas* nie należą do dań wykwinnych, są chętnie spożywane także na świąteczne śniadanie.

Składniki:

- 8 świeżych kolb kukurydzy z liśćmi
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu



- 1 łyżka masła
- 1 łyżeczka cukru
- 1 posiekana cebula
- 1/4 szklanki mleka (najlepiej zagęszczone bez cukru)
- 1 wypestkowany pomidor sparzony i obrany ze skórki pokrojony w drobną kostkę
- 2 roztrzepane jajka

Wyłuskać kukurydzę zachowując liście i kolby. Większe liście włożyć do wrzącej wody i gotować do mięknięcia. Następnie wyjąć i osuszyć. Rozgrzać masło na patelni, podsmażyć cebulę do momentu, aż się zeszkli, ale nie zarumieni. Dodać pomidora, pieprz, cukier, sól i dusić pod przykryciem 5-6 minut (można dodać odrobinę zmiażdżonego czosnku). Do przypraw dodać kukurydzę, jajka i mleko. Ogrzewać mieszając 10 min. Nałożyć 2 - 3 łyżki powstałej masy kukurydzianej na środek każdego liścia, zawinąć jego brzegi formując małe paczuszki (jeśli liście są zbyt małe można użyć 2 złożone „na zakładkę”) i związać je nitką. Kolby pozbawione ziaren włożyć na dno garnka z wrzącą, lekko osoloną wodą, na kolbach ułożyć *humitas*. Gotować na małym ogniu pod pokrywką pół godziny. Podawać gorące z ostrym sosem.

[**Czytaj o tradycjach bożonarodzeniowych w krajach Ameryki Łacińskiej!**](#)