



GASTRONOMIA VENEZUELANA

AREPA

(per 4 persone)

Ingredienti :

2 tazze di farina di mais
1 cucchiaino di sale
3 tazze di acqua

Preparazione :

Lavorare insieme la farina di mais con il sale e tre tazze di acqua fino ad ottenere un composto morbido e compatto che non si attacca alle dita.

Lasciare riposare, dividere la pasta in tante palline e lavorarle con le mani in modo da ottenere dischetti di circa 8 cm di diametro e 3 mm di spessore.

Cuocere le arepas per una decina di minuti su una piastra ben riscaldata o in una padella antiaderente con poco olio anch'essa calda, rigirandole di tanto in tanto fino a vederle belle croccanti e dorate.

Servire le arepas da sole, come contorno ad altri piatti, oppure tagliarle a metà nel senso della larghezza e farcirle a piacere, per esempio con prosciutto cotto e formaggio, carne sfibrata, ecc.

Usate la vostra immaginazione per il ripieno.

