# Arepas

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

**Creador:** Zeneida GS **Recetizador:** Isabel Lorenzo



**Tiempo:** 15 minutos
**Dificultad:** Fácil
**Tipo de plato:** Tapa
**Tipo de cocina:** Normal
**Otros:** Cocina Tradicional
**Coste:** Muy económico

## Descripción:

*Las arepas son básicas en la cocina venezolana, también en la colombiana, y otros países de sudamérica. En Canarias hemos adoptado esta receta por el intercambio migratorio entre Venezuela y las islas. En décadas pasadas fue muy importante la emigración canaria al país sudamericano, y muchos de estos canarios retornaron a su tierra natal con ésta y otras recetas venezolanas. Se hacen con una harina de maíz blanco precocinada, que se puede encontrar en las grandes superficies, en secciones de productos extranjeros. La elaboración es muy sencilla. Después de amasar la harina con agua, se forman las arepas y se pueden hacer a la plancha sola, a la plancha y horno, o fritas en abundante aceite e incluso asadas. El relleno admite cualquier cosa. A mí me gustan con salpicón de atún con mayonesa o salsa de aguacate (guasacaca). También con carne mechada son muy ricas.*

## Ingredientes para 4 personas :

- 1 taza (de 500 ml) de Harina PAN o harina de maíz blanco precocida
- 1 y 1/4 taza (de 500ml) de Agua tibia
- 1 cdta. de Sal fina

## Preparación:

### Paso 1

*Agregamos el agua tibia a un recipiente. Añadimos sal y mezclamos*

### Paso 2

*Vamos añadiendo la harina y mezclando. Terminaremos amasando con las manos.*

### Paso 3

*Tomamos una porción de la mezcla en las manos y hacemos una especie de bola, que aplastaremos con la palma de la mano, o utilizando dos platos, por ejemplo. El tamaño depende del gusto de cada uno. Si hay que tener en cuenta que no puede quedar muy fina, porque luego hay que abrirla para ponerle el relleno, y si queda*

*muy fina de grosor, se romperá.*

## Paso 4

*Una vez formadas, a la hora de cocinarlas, tenemos varias opciones: - Freírlas en abundante aceite caliente. - Cocinarlas en una plancha o sartén engrasado durante unos 10 minutos por cada lado, hasta que formen una especie de costra, y al darle un golpecito con el tenedor suene como hueca. - Al paso anterior podemos añadirle unos 10 minutos de horno, precalentado a 180ºC, con calor arriba y abajo, colocando las arepas en la rejilla. - También se pueden asar a la parrilla. En mi opinión, creo que lo mejor es hacerlas a la plancha y horno; es más sano y más limpio para la cocina. Fritas en aceite quedan más sabrositas, pero son más dañinas y pesadas.*

## Paso 5

*Una vez cocinada la abrimos por la mitad, como si fuera un pan y rellenamos con lo que queramos: salpicón de atún, carne mechada, etc. Se le puede añadir mayonesa o la típica Guasacaca venezolana (salsa de aguacate).*