



Arepas Perico

LIBRE DE GLUTEN

Ingredientes:

Para las Arepas:

- 2 tazas de harina de maíz Juana®
- 2 ¼ tazas de agua
- 1 cucharada de sal

Para el Relleno:

- 4 huevos batidos
- 1 tomate cortado en cubitos
- ½ cebolla cortada en cubitos
- 1 pimentón rojo cortado en cubitos
- aceite vegetal
- sal al gusto

Preparación:

Para las Arepas:

1. Mida el agua y viértala en un tazón. Agregue la sal y mezcle hasta que se disuelva.
2. Poco a poco, incorpore la harina de maíz Juana® mientras revuelve constantemente para evitar grumos.
3. Una vez que toda la harina esté integrada, amase durante 2 a 3 minutos hasta obtener una masa muy suave. Cubra y deje reposar por 5 minutos.
4. Divida la masa en 10 porciones de aproximadamente 85 gramos (3 onzas) cada una. Con las manos palmea cada bolita de masa para formar las arepas con un diámetro de 10.2 cm (4 pulgadas) y un grosor de 2.5 cm (1 pulgada).
5. Cocine las arepas sobre una plancha o sartén a fuego medio-alto durante 5 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y cocidas por dentro. Para mantenerlas calientes, cúbralas con una servilleta de tela.

Para el Relleno:

1. En una sartén a fuego medio, agregue un poco de aceite y sofria la cebolla y el pimiento rojo hasta que estén suaves.
2. Agregue el tomate y cocine hasta que se integren los sabores.
3. Incorpore los huevos batidos, sazone con sal al gusto y cocine hasta que el huevo esté completamente cocido. Reserve.
4. Corte las arepas horizontalmente hasta la mitad y rellénelas con el huevo revuelto.

Rinde: 10 porciones