

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Arepas

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



INGREDIENTI

Farina bianca di mais precotta
acqua
sale.

Le **Arepas** sono una preparazione tipica del Sud America. Si dice che la sua origine sia venezuelana, ma molti stati se ne contendono la paternità. Sono dei paninetti tondi e schiacciati a base di farina di mais bianco acqua e sale, molto facili da preparare e da cuocere. In genere si usano come accompagnamento ma spesso si possono anche aprire e farcire come più si vuole. Se amate questi pani particolari vi lasciamo anche la ricetta della [pita](#), buonissima anche lei!

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta delle arepas per prima cosa bisogna accaparrarsi la farina di mais bianca che è necessaria alla realizzazione di questi panini saporiti.



- 2 In un piatto fondo o in una scodella capiente mettete un bicchiere d'acqua con un pizzico di sale e aggiungete la farina a pioggia.

Impastate con le mani fino a ottenere un impasto uniforme e morbido. È un impasto liscio e morbido, poco elastico.





3 Fate delle palline e schiacciatele, fino ad ottenere una forma molto simile ad una grossa tigella.

Mettete su una piastra a fuoco medio le arepas e cuocetele fino a che formino una crosticina.





- 4** Potete mangiarle anche fritte aggiungendo all'impasto un po' di formaggio, in questo caso farete delle palline piu' piccole.

CONSIGLIO

Posso utilizzare la farina gialla di mais?

In realtà sarebbe meglio di no, perché la ricetta originale prevede proprio questa farina particolare.

Con cosa potrei farcirle?

Puoi farcire le arepas con salumi e formaggi oppure con della verdura.

Quanto tempo si conservano?

Puoi conservare le arepas per un giorno in un sacchetto per il pane.

Posso cuocerle anche in una padella normale?

Sì basta che sia antiaderente.