

PANE, PIZZE E LIEVITATI

# Arepas

di: *signorinamidori*

LUOGO: [Sud America](#) / [Venezuela](#)

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



## INGREDIENTI

200 g di farina di mais bianco precotto

250 g di acqua

1 cucchiaino di sale

1 cucchiaio di olio.

## PREPARAZIONE

- 1** In una terrina lavorare gli ingredienti fino ad ottenere un panetto liscio e senza crepe. Formare delle palline del diametro di circa 7cm e schiacciarle ad altezza di 2,5 cm. Metterle su una piastra/padella antiaderente leggermente unta e calda, farle dorare su entrambi i lati.  
Trasferirle in una teglia, anch'essa leggermente unta e passare in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti.  
Servire caldissime e farcire a piacimento con formaggi, salumi, pollo, uova ma anche

nutella!

lo le ho farcite con provola fresca affumicata e mortadella.

