

ANTIPASTI E SNACK

Arepas

LUOGO: **Sud America**

DOSI PER: **8 pezzi** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **15 min** COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

NOTE: + *RIPOSO*



INGREDIENTI PER LE AREPAS

FARINA DI MAIS BIANCO precotta - 330

gr

ACQUA 400 ml

SALE FINO 3 gr

OLIO DI SEMI DI MAIS 10

Le **arepas** sono delle **focaccine rotonde a base di farina di mais bianco precotta**, tipiche della [cucina sudamericana](#), in particolare di **Venezuela e Colombia**. **Croccanti fuori e morbide dentro**, sono perfette da farcire come vuoi: con formaggio filante, carne, fagioli o anche verdure. Questa ricetta è semplicissima e bastano pochissimi ingredienti: acqua, farina di mais, sale e un filo d'olio. Il bello? Non serve lievitazione e in 30 minuti porti in tavola qualcosa di originale, goloso e diverso dal solito pane!

COME SI FANNO LE AREPAS

- 1 Versa l'acqua in una ciotola capiente. Aggiungi l'olio di semi e il sale, poi mescola bene con una frusta fino a sciogliere completamente il sale.





- 2 Quando ottieni un composto uniforme, copriilo con un canovaccio e lascialo riposare per circa 10 minuti. Questo passaggio serve a far assorbire bene l'acqua alla farina.





3 Trascorso il tempo di riposo, l'impasto non sarà più appiccicoso. Dividilo in porzioni da circa 70 g ciascuna. Forma prima delle palline, poi schiacciale fino a ottenere dei dischi di circa 1,5 cm di spessore.







- 4 Scalda una padella antiaderente a fiamma medio-bassa e spennella leggermente con olio di semi. Cuoci le arepas per 5-7 minuti per lato, o comunque finché non saranno ben dorate su entrambe le superfici.





5 Una volta pronte, tagliale a metà e farciscile come preferisci: formaggi, salumi, verdure grigliate o ripieni speziati sono tutte ottime scelte.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Consistenza perfetta: l'impasto non deve essere né troppo duro né appiccicoso. Se è asciutto, aggiungi un cucchiaino d'acqua alla volta; se troppo morbido, un po' di farina.

Farciture anti-spreco: usa avanzi di verdure grigliate, pollo arrosto o formaggi da finire in frigo per farcire le arepas.

Variante gustosa: aggiungi all'impasto un pizzico di cumino o paprika per dare un tocco in più.

Cottura alternativa: puoi anche cuocerle in forno caldo a 200°C per circa 15 minuti dopo averle rosolate in padella.

CONSERVAZIONE

Le arepas si gustano meglio appena fatte, ma puoi conservarle in frigo, chiuse in un contenitore ermetico, per 1-2 giorni.

Prima di servirle di nuovo, riscalda in padella o in forno. Puoi anche congelarle, già cotte e divise a metà, per poi tostarle direttamente al momento.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Tortillas di mais](#). Sottili e flessibili, perfette per preparare tacos o burritos con ingredienti freschi e saporiti.

[Empanadas ripiene](#). Fagottini croccanti con ripieno salato, ideali da servire come antipasto o per un aperitivo.

[Pane pita fatto in casa](#). Soffice e versatile, perfetto da farcire con carne speziata o verdure grigliate.

[Farinata di ceci](#). Una ricetta alternativa senza glutine, leggera ma saporita.