

PANE, PIZZE E LIEVITATI

# Arepas

di: *Mercedes70*

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