

PANE, PIZZE E LIEVITATI

## Arepas in forno

di: *signorinamidori*

---

LUOGO: **Sud America / Venezuela**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **media**    PREPARAZIONE: **10 min**    COTTURA: **15 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

---



Le **Arepas** sono dei piccoli panini che si consumano molto in Sud America, in particolar modo in Venezuela. Si tratta di piccoli panini schiacciati che sembrano tigelle, fatte con farina di mais bianca e acqua. Insomma una ricetta molto facile ed economica adatta magari anche a chi ha dimenticato di comprare il pane. Possono servire per accompagnare zuppe o minestre ma anche secondi di carne gustosi, oppure tagliandole a metà, si possono farcire come meglio si vuole. Benché sia molto semplice da preparare vi invitiamo a lasciare un commento qualora aveste bisogno di qualche

informazione in più! Se amate il pane fatto in casa facile e veloce vi invitiamo a provare anche la [pita alle verdure](#), anche questa davvero un asso nella manica!

## INGREDIENTI

FARINA DI MAIS BIANCO precotto - 200 gr  
ACQUA 250 ml  
SALE 1 cucchiaino da tè  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1 cucchiaino da tavola

## PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta delle arepas in forno procuratevi tutti gli ingredienti e poi in una terrina lavorateli 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!  
Io le ho farcite con provola fresca affumicata e mortadella.



CONSIGLIO