

Recette Arepas

I

Mélanger lentement une tasse de farine de maïs (blanche précuite) avec la valeur d'environ une tasse et demi d'eau tiède (voir plus parfois, car il ne faut pas que le mélange soit trop sec...), un peu de sel et un filet d'huile d'olive. Bien pétrir le tout et laisser reposer 10 minutes.

I

Photos pour 1 kg de farine



I

Ensuite former des galettes d'environ 1.5 cm d'épaisseur sur 10 cm de diamètre.

I



I

Puis frire (sans les entasser) à la friteuse, de chaque côté jusqu'à ce qu'elles se dorent.

I

Et pour finir les ouvrir comme les sandwichs et les remplir de tout ce que vous aimez...

Ex : jambon, fromage en tranches, miettes de thon, rondelle de tomate, viande hachée, blanc de poulet (en miettes avec de la mayonnaise, miam !), feuilles de salade, charcuterie, etc.

I

A savoir : Perso je calcule environ 2 litres d'eau tiède pour 1 kg de farine, plus le sel et l'huile. Et comme ça fait beaucoup d'arepas, je les congèle individuellement dans du papier film. Pour les cuire après, ni besoin de les décongeler, hop direct à la friteuse ! Sans le papier film hein, lol !)

I

Voici quelques photos des dernières que j'ai préparée...



Voila !!!

Bon appetit !!!

<http://modetricotinette.canalblog.com/>