

# AREPA PABELLÓN (RECEITA VENEZUELANA )

## INGREDIENTES

250g de farinha de milho branco sem glúten  
200 ml de água  
200 g de feijão preto cozido e temperado  
300g de carne desfiada cozida e temperada com curry  
100g de queijo minas  
1 banana da terra 1 madura  
Sal e pimenta-do-reino ao gosto

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

Massa: Misture devagar numa tigela farinha, água e sal. Lentamente amasse até a massa ficar bem maleável.  
Faça uma tortilha com as mãos. Ao mesmo tempo ela tem que ficar redonda e delgada, com pelo menos um dedo de grossura.  
Bote numa chapa ou uma frigideira antiaderente para não grudar. É importante sempre manter a chapa com pouco de azeite, mas muito pouco mesmo.  
Deixe pelo menos 3 minutos por cada lado, deixando bem torradinha sem queimar, lembrando que essa farinha é livre de gluten e pré-cozida.

### RECHEIOS:

Recheios: Deixe a carne pronta e temperada previamente, pois ela leva um tempo considerável.  
Cozinhe-a como se fosse uma carne de panela desfiada, porém um pouquinho mais seca.  
Reduza o molho para potencializar o sabor da carne. Eu tempero com curry e pimentão.  
Em um recipiente, adicione o feijão temperado morno e adicione os outros ingredientes depois de prontos.  
Corte o queijo minas em fatias grossas e bote na chapa para deixar dourar pelos dois lados.  
Corte a banana da terra em fatias, frite e deixe reservado para usar.

### MONTAGEM:

Montagem: Abra a arepa com uma faca, tomando muito cuidado para não se machucar e não cortar demais.  
Quando estiver aberta, comece a rechear.  
Comece botando a carne, depois a banana, queijo minas e feijão preto.

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13928-arepa-pabellon-receita-venezuelana.html>