

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 divagar 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 recheiar.

Comece botando a carne, depois a banana, queijo minas e feijão preto.

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