

# Arepas

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Agua:** 2 1/2 Tazas

**Sal:** Una pizca

**Harina pan (Harina Venezolana):** 2 Tazas

### Reina pepeada

**Jugo de Limón:** 4 cdas.

**Queso Blanco:** 200 g

**Cebolla de verdeo:** 1 Planta

**Pollo / Pechugas:** 2 Unidad

**Cilantro Picado:** 3 cdas.

**Sal:** A gusto

**Cebolla blanca:** 1 Unidad

**Queso Pategrás rallado:** 200 g

**Palta madura:** 3 Unidad

### Salsa Roja

**Jugo de Limón:** 2 cdas.

**Sal:** A gusto

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Tomates:** 3 Unidades

**Cebolla Morada:** 1 Unidades

**Chile:** 1 Cantidad necesaria

**Salsa Tabasco:** 3 Gotas

**Cilantro:** 1 cda.

**Cebolla de verdeo (la parte verde):** 1 Unidad

**Granos de choclo:** 1 Taza

## Preparación de la Receta

- Coloque en un bowl el agua, sal y la *harina*, mezcle con las manos hasta unir los ingredientes, cubra con un repasador y deje reposar.

### Reina pepeada

- Cocine las pechugas de *pollo* en un caldo de verduras, deje enfriar las pechugas dentro del caldo y luego desmenuce la carne.
- Pele y corte la *cebolla* en *brunoise*.
- Pique la *cebolla* de verdeo.
- Pele las paltas y quite el corazón.
- Coloque en un recipiente el *pollo* desmenuzado, condimente con sal, agregue la *cebolla* y *cebolla* de verdeo, mezcle y condimente con pimienta, incorpore las paltas y desármelas con las manos, agregue el *cilantro* y *jugo* de *limón*, mezcle nuevamente para que se incorporen los sabores. Reserve en la heladera hasta el momento de utilizarlo.

## Salsa Roja

- Pele y corte la *cebolla* morada en *brunoise*.
- Quite las semillas del *chile* y píquelos.
- Corte los tomates en cubitos.
- Pique las hojas de la *cebolla* de verdeo.
- En un wok bien caliente incorpore por los bordes aceite de oliva, agregue la *cebolla* morada y los granos de *choclo*, saltee unos minutos y condimente con sal, una vez que se doren los ingredientes, retire y reserve.
- Coloque en un bowl la *cebolla* junto con el *choclo* salteado, el *chile*, los tomates, la *cebolla* de verdeo, *jugo* de *limón*, salsa tabasco, aceite de oliva, sal y las hojas de *cilantro*, mezcle bien.

## Armado

- Tome pequeñas porciones de la masa de *arepa* y forme bollos y luego aplástelos con las palmas de las manos.
- En una *plancha* caliente con unas gotas de aceite cocine las arepas de ambos lados.
- Una vez doradas de ambos lados ábralas al medio y quite la miga.
- Rellene las arepas con la reina pepeada, luego la salsa, queso blanco y por último espolvoree con queso pategrás rallado.

## Presentación

- Sirva las arepas rellenas de reina pepeada y salsa en una fuente.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/arepas>