



Arepa Llanera

Grilled Beef and Avocado Arepa

LIBRE DE GLUTEN / Gluten-free

Ingredientes:

Para las Arepas:

- 2 tazas de harina **Juana®** de maíz blanco precocida
- 2 ¼ tazas de agua
- 1 cucharadita de sal

Para el relleno:

- 500g (1.1 lb) de carne de res para asar
- 2 tomates rebanados
- 1 aguacate rebanado
- 6 rebanadas de queso para derretir
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta

Modo de preparación:

En un tazón, vacíe el agua, agregue la sal y disuelva. Agregue poco a poco la harina **JUANA®** mientras que revuelve el agua con la harina. Una vez incorporada toda el agua, amase de 2 a 3 minutos hasta obtener una masa muy suave. Déjela reposar por 5 minutos.

Divida la masa en 10 bolitas de aproximadamente 3 onzas (85 g) cada una y con las manos palmea cada bolita de masa para formar las arepas. En un sartén a fuego medio cocine las arepas por ambos lados hasta que estén completamente cocidas.

Sazone la carne con sal y pimienta al gusto. Caliente una parrilla o planchar a fuego medio y ase la carne con un poco de aceite hasta que tenga el termino de su preferencia.

Corte la carne en tiras y reserve. Corte las arepas horizontalmente y rellene con jitomate, queso, carne y termine con aguacate.

Ingredients:

For the Arepas:

- 2 cups of **Juana®** pre-cooked white corn meal
- 2 ¼ cups of water
- 1 teaspoon of salt

For the filling:

- 1.1 pounds of beef for grilling
- 2 pieces of sliced tomato
- 1 piece of avocado
- 6 slices of melting cheese
- 2 tablespoons of oil
- Salt and pepper

Preparation:

In a bowl, pour the water, add salt, and dissolve. Slowly add **JUANA®** flour while mixing the water and the flour. Once the water has been completely incorporated, knead for 2 to 3 minutes until a very soft masa is obtained. Let it rest for 5 minutes.

Divide masa into 10 masa balls of approximately 3 ounces each. Pat with your hands each one of the masa balls to form a patty (arepa). In a pan at medium heat, cook arepas on both sides until completely cooked.

Season the meat with salt and pepper to taste. Heat the grill or griddle at medium heat and cook the meat with little oil until cooked to your preference.

Slice meat into strips and set aside. Slice arepas horizontally and fill with tomato, cheese and meat, finishing with avocado.