



Arepa Pelúa

Shredded Beef 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:

- 400 gramos (14.1 oz) falda de res cocida y deshebrada
- 1 pieza de pimiento rojo picado
- ½ taza de cebolla picada
- 1 jitomate picado
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de aceite
- Sal

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.

Agregue aceite en una sartén a fuego medio y sofría la cebolla, el ajo y el pimiento rojo. Agregue el jitomate y deje que se cocinen muy bien. Incorpore la carne y sazone con la salsa inglesa, comino y sal.

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:

- 14.1 oz of flank, cooked and shredded
- 1 red bell pepper, chopped
- ½ cup of onion, chopped
- 1 tomato, chopped
- 1 teaspoon of Worcestershire sauce
- 1 tablespoon of cumin
- 1 tablespoon of oil
- Salt

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.

Put oil in a pan over medium heat and sauté onion, garlic, and bell pepper. Add tomato and let it cook thoroughly. Incorporate meat and season with Worcestershire sauce, cumin, and salt.