



Arepa Pelúa

LIBRE DE GLUTEN

Ingredientes:

Para las Arepas:

- 2 tazas de harina de maíz **Juana**®
- 2 1/4 tazas de agua
- 1 cucharada de sal

Para el Relleno:

- 400 gramos (14.1 oz) falda de res cocida y deshebrada
- 200 gramos (7 oz) de queso rallado
- 1 pieza de pimiento rojo picado
- ½ taza de cebolla picada
- 1 jitomate picado
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 1 cucharadita de comino
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Preparación:

Para las Arepas:

1. Mida el agua y viértala en un tazón. Agregue la sal y mezcle hasta que se disuelva.
2. Poco a poco, incorpore la harina de maíz **Juana**® mientras revuelve constantemente para evitar grumos.
3. Una vez que toda la harina esté integrada, amase durante 2 a 3 minutos hasta obtener una masa muy suave. Cubra y deje reposar por 5 minutos.
4. Divida la masa en 10 porciones de aproximadamente 85 gramos (3 onzas) cada una. Con las manos palmea cada bolita de masa para formar las arepas con un diámetro de 10.2 cm (4 pulgadas) y un grosor de 2.5 cm (1 pulgada).
5. Cocine las arepas sobre una plancha o sartén a fuego medio-alto durante 5 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y cocidas por dentro. Para mantenerlas calientes, cúbralas con una servilleta de tela.

Para el Relleno:

1. Agregue aceite en una sartén a fuego medio y sofría la cebolla y el pimiento rojo.
2. Añada el jitomate y cocine hasta que esté bien integrado. Incorpore la carne deshebrada y sazone con la salsa inglesa, comino y sal al gusto.
3. Corte las arepas horizontalmente hasta la mitad y rellénelas con la carne preparada y el queso rallado.

Rinde: 10 porciones