



**MySocialRecipe**

Questa ricetta è mia!



**Ricetta N. RE003362 - Ricetta di tradizione**

**Registrata in data 05 Mag 2020 alle ore 10:53**

**da GIAMMY P**

**Livello di difficoltà: Facile**

**Piatto tipico della stagione: Primavera, Estate, Autunno, Inverno**

**Come ti senti gustando la tua ricetta? Sexy**

## Arepas de pabellon criollo

L'arepa è un piatto della tradizione gastronomica del Venezuela e della Colombia; una focaccina di farina di mais bianco, che può essere gustata sia farcita, come si usa in Venezuela, o servita a mo' di bruschetta, come nella versione colombiana, ovvero come base sulla quale accompagnare gli ingredienti più svariati.

Tempo di preparazione: 40 minuti

### Ingredienti per 6 persone

La massa:

400 g Farina di mais bianco precotta

250 ml Latte intero

250 ml Acqua

80 g Parmigiano grattugiato (Parmigiano Reggiano)

20 g Burro fuso

Q.b. Sale fino

Q.b. Olio di semi.

Per la guasacaca:

2 Avocado

1/2 Peperone verde

Q.b. Comino

Q.b Coriandolo fresco

1 Aglio

Q.b. Sale fino

Per il ripieno:

3 Banane

240 g Fagioli neri precotti

Q.b. Formaggio bianco primo sale

### Preparazione

Iniziamo con la preparazione della massa di arepa disponendo la farina di mais a fontana con il parmigiano grattugiato e il sale.

Versare al centro poco alla volta il latte e l'acqua precedentemente mischiati, e ammassare il tutto unendo anche il burro fuso finché non risulta un panetto liscio.

Lasciare riposare in frigo per una mezz'oretta.

Nel frattempo dedichiamoci alla preparazione della guasacaca, mettendo tutti gli ingredienti insieme in una termomix o utilizzando un frullatore a immersione e tritare il tutto finché non otteniamo una salsa cremosa.

Occupiamoci ora degli ingredienti della farcitura. Soffriggiamo una cipolla bianca in olio d'oliva, appena questa diventa traslucida uniamo i fagioli neri precotti o precedentemente lessati, saliamo e aggiungiamo una generosa spolverando comino in polvere.

Friggiamo ora la banana intera senza buccia in olio di semi finché non diventi ben dorata e mettiamola a parte.

Non ci resta ora che friggere l'arepa. Dividiamo l'impasto ottenuto in porzioni da circa 90 g l'una, formiamo delle palline e schiacciamole sul palmo della mano fino a uno spessore di 1,5 cm, poi modelliamo sul piano di lavoro per ottenere una forma regolare. Dopo aver formato i dischi, scaldiamo l'olio in una padella e cuociamo le arepa a fiamma media da un lato e dall'altro, fino a quando non inizieranno a dorarsi.

Tagliamo la arepa al centro e farciamola con i fagioli, la banana, il formaggio bianco grattugiato e la salsa guasacaca.

PS: Siate generosi