



Pan en sartén fácil, rápido y sin gluten

# AREPAS

estilo Marisol

(de 6 a 8 porciones)

## Ingredientes:

- 2 ½ tazas agua tibia
- 1 cdta de sal
- 1 cdta de mantequilla derretida o aceite de oliva
- 2 tazas de harina P.A.N. (harina de maíz blanco precocida)

## Preparación:

1. En un bol echar el agua tibia, la sal y la mantequilla (o aceite), mezclar bien.
2. Agregar poco a poco la harina de maíz. Ir revolviendo y mezclando bien, la harina absorberá rápidamente el agua y se volverá una masa, seguir mezclando para que no se formen grumos. Continúe trabajando la masa, mezclando y amasando hasta que la masa se desprege del bol completamente.
3. Dejar reposar 5 minutos.
4. Separar la masa en 8 porciones y formar pelotitas. Luego aplastarlas hasta que queden de 1 cm de grosor y 10 cm de diámetro aproximadamente. El grosor de las arepas dependerá de su gusto. Si los bordes se agrietan, empareje dando forma con las manos. Cubrir con papel film para evitar se sequen.
5. Calentar una sartén antiadherente y engrasar con apenas unas gotas de aceite.
6. Cocer las arepas, a fuego medio por 5 a 7 minutos aproximadamente, por cada lado hasta que se forme una costra (se despegan fácilmente cuando están cocidas). Quedan ligeramente doraditas.
7. Retirar del fuego, cortar y rellenar con lo que desee.
8. Servir mientras estén calientes porque se endurecen al enfriar.



Pídala en **KYODAI market**

### Tips

Puede sustituir una taza de agua por leche o caldo para que tenga más sabor.

### Sugerencia



**DE QUESO:** Puede agregar 1 taza de queso para pizza y parmesano al gusto mientras mezcla la harina de maíz con el agua. Así, la mezcla se secará más rápido, se puede agregar un poquito más de agua si es necesario. Mezcle bien hasta que quede una masa que se desprege del bol. En esta ocasión se recomienda hacer las arepas más gruesas (6 unidades).

**CHESAREPA:** 白とうもろこし粉と水を混ぜながら、ピザ用チーズ1カップとバルメザンチーズをお好みで加えてもおいしくできます。生地が乾きやすくなるので、必要ならもう少し水を加えてください。生地がポウルから離れるまでよく混ぜます。チーズアレパは厚めに作ることをお勧めします(6等分にする)。

フライパンでできる  
簡単・早い・グルテンフリーの  
焼きコーンパン

## マリソル風の アレパ

### 材料 6~8個分

- めるま湯 2 ½ カップ
- 塩 小さじ1
- 溶かしバターまたはオリーブオイル 小さじ1
- 「P.A.N.」白とうもろこし粉 (加熱処理済ホワイトコーンミール) 2カップ

### 作り方

1. ボールにめるま湯、塩、溶かしバター (またはオリーブオイル) を入れ、よく混ぜる。
2. 白とうもろこし粉を少しずつ加えて、よく混ぜ合わせる。粉はすぐに水を吸って生地になる。ダマができないように、こねるように混ぜ続ける。生地がまとまり、ポウルから離れるまでこねる。
3. 生地を5分ほど休ませる。
4. 生地を8等分にし、小さいボール状にしてから、厚さ約1cm、直径約10cmの平たい丸形に伸ばす。アレパの厚さはお好みで。端が割れた場合、手で形を整えてならず。乾燥を防ぐために、ラップをしておく。
5. 焦げ付き防止フライパンを熱し、ほんの数滴の油を塗る。
6. アレパを中火で片面約5~7分、クラストができ、軽く焼き色がつくまで焼く。(焼くと簡単に剥がれます)。
7. 火からおろし、切り込みを入れ、好みの具を挟む。
8. 冷めると固まるので、温かいうちに召し上がってください。

### 提案

カップ1杯の水を牛乳やスープで代えると、より風味が増します。

“Pan en sartén fácil, rápido y sin gluten”

# Arepas

estilo Marisol

Por: MARISOL  
Fotos: Gabriela Nakayoshi



Jamón, queso, tomate, lechuga y mayonesa  
ハム、チーズ、トマト、レタス、マヨネーズ

Pollo con mayonesa y palta en tajadas  
チキンマヨネーズ、アボカド

“Lomo saltado”  
牛肉ソテー、玉ねぎ、トマト、コリアンダー