

Celebramos el Día de la Arepa con la receta de la «Reina Pepiada»

Cada segundo sábado de septiembre, desde el año 2012, se celebra el Día Mundial de la Arepa, iniciativa de la organización VenMundo que busca promover este plato fundamental de la mesa de los venezolanos.

Para ello, mostramos esta receta que forma parte de la variedad de rellenos de nuestra arepa venezolana:

Ingredientes:

- *Harina de maíz precocida blanca 300 g
- *Agua 480 g
- *Sal (al gusto)
- *1 Pechuga de pollo asada
- *1 Aguacate maduro
- * 1/2 Cebolla morada
- *1 Diente de ajo
- *Mayonesa 30 ml
- *Zumo de limón o lima
- *Pimienta negra molida
- *Perejil fresco o cilantro (opcional)
- *Tomate (opcional)

Para hacer la masa, disponer la harina de maíz precocida en un recipiente y mezclar con la sal. Formar un hueco y echar el agua, mezclando poco a poco. Trabajar la masa con las manos hasta que quede bien hidratada y esté lisa y homogénea. Debe quedar húmeda pero no pegajosa. Corregir de harina o agua si fuera necesario.

Preparar una sartén o plancha con un poco de aceite. Dividir la masa en 6-8 porciones, dependiendo del tamaño deseado, procurando que sean más o menos iguales.

Formar bolas uniformes con las manos -podemos engrasarlas con aceite ligeramente para que sea más fácil- y aplanar con suavidad. Deben quedar como tortitas, con un dedo de grosor, de unos 1,5 cm. Tampoco tienen que ser perfectas.

Calentar la sartén y cocinar las arepas durante unos 8-10 minutos a fuego medio por cada lado, dejando que se doren bien. La única dificultad es que no queden crudas por dentro; podemos

terminar de cocinarlas en el horno a 180°C unos 10 minutos.

Para elaborar el relleno, picar o deshilar el pollo, al gusto. Combinar con la carne del aguacate machacada, el diente de ajo prensado, la cebolla picada y un poco de perejil o cilantro picado. Salpimentar y aderezar con zumo de lima o limón. Añadir mayonesa y mezclar hasta tener la consistencia deseada.

Para servir, abrir cada arepa por la mitad -sin separar las dos mitades- usando un buen cuchillo de sierra. Rellenar con la mezcla de ensalada de pollo procurando no romperlas.