

Arepas Reina Pepiada

Fyldte majsboller

Lucila Morales de Mittag, koordinator, Aabenraa

Lucila er født i Venezuela og er flyttet til Danmark for tre år siden efter nogle år i Tyskland. Lucila og Jens har tilsammen fire børn. Arepas er brød/boller bagt på majs mel og spises til morgenmad med smør og som aftensmad med forskelligt fyld. *Arepas Reina Pepiada* (opkaldt efter den venezuelanske vinder af Miss World i 1955) er med det klassiske fyld med kylling og avocado.

Ingredienser

Arepas

500 g forkogt hvidt (og glutenfrit) majs mel (fx P.A.N.)

900-1000 ml varmt vand

2 tsk. Salt

Fyld til Arepas Reina Pepiada

2 kyllingefileter

2 gulerødder, 1 stort løg, 1 porre

3-4 avocadoer

½ lime

1-2 forårsløg

2 fed hvidløg

En håndfuld korianderblade

100 g mayonnaise

Salt og peber

Tip

Server arepas med crema blanca (creme fraiche rørt med salt) som dip og brug ellers fyld, som du har lyst: finthakket tomatsalat, skinke, ost etc.

Tilberedning (ca. 1 time)

Arepas

1. Majs mel, salt og vand blandes til det er fast, men formbart. Lad evt. hvile til konsistensen er rigtig.
2. Arepas formes som runde, flade boller. Brug våde hænder.
3. Steg på begge sider på en pande ved mellem varme og en smule olie til de er sprøde udenpå.
4. Bag i forvarmet ovn ved 200 grader i 10-15 minutter.

Fyld til Arepas Reina Pepiada

1. Halver kyllingefileterne og kog ved let varme i 1 l saltvand sammen med løg, gulerødder og porre i tern/skiver som smagsgiver i 30-40 minutter (har du en trykkoger, kan den med fordel anvendes).
2. Træk kødet fra hinanden med to gaffler (som pulled pork) og lad afkøle.
3. Skær avokadoerne i små tern og bland med limesaften fra den ½ lime, grofthakket koriander og fintskåret forårsløg og hakket hvidløg.
4. Bland mayonnaise, kylling og avokado og smag til med salt og peber.