

MARÍA



PLATOS PRINCIPALES

Arepas rellenas con guacamole de pollo

30min 4 raciones

Ingredientes

AREPAS

- Harina de maíz precocida (P.A.N)
- Agua tibia (misma cantidad que la harina)
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra (aove)

GUACAMOLE DE POLLO

- Aguacate
- Tomate
- Cebolla
- Limón
- Pollo deshilachado
- Sal
- Pimienta

Elaboración

AREPAS

1. En un bol mezclamos la misma cantidad de harina que de agua junto con la sal
2. Amasamos al principio con una cuchara de madera y después con las manos hasta obtener una masa sin grumos
3. Dejamos reposar la masa durante 10 minutos
4. Ponemos una sartén al fuego con un poco de aove
5. Cogemos porciones pequeñas de la masa, las redondeamos y aplastamos tipo hamburguesa (ni muy gruesas porque se quedarán crudas, ni muy finas porque no podremos abrirlas)
6. Las ponemos en la sartén a fuego bajo-medio unos 10 minutos por cada lado con la tapa

GUACAMOLE DE POLLO

7. Machacamos un aguacate y le añadimos tomate y cebolla partido en cachitos pequeños, sal y pimienta junto con un chorrito de limón para evitar que se oxide
8. Incorporamos el pollo deshilachado y reservamos

RECOMENDACIONES

Para saber si están listas, ambas partes deben quedar doradas y duras, y deben sonar huecas si les damos un toquecito. Otros rellenos: carne mechada con queso rayado, aguacate con un huevo con la yema cruda, jamón y queso, o hojas de ensalada, tomate y cebolla.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de MARÍA 👨🏽‍🍳

cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy