

Arepa

Otantik Venezuelen arepalarını yapmayı öğrenin - doğal olarak glütensiz olan çıtır mısır kekleri. Sevdiğiniz malzemelerle doldurmak için mükemmel!

10 min

HAZIRLIK

10 min

PIŞIRME

20 min

TOPLAM

8

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 2 bardak su
- 1 çay kaşığı kaya tuzu
- 8 bardak iri taneli mısır unu
- 1 bardak sıvı yağ

Yapılışı

- Hamuru Hazırlayın**
Büyük bir karıştırma kabında 8 bardak ılık su ile 1 çay kaşığı tuzu karıştırın, tuz tamamen çözülene kadar karıştırın.
- Topak oluşmasını önlemek için parmak uçlarınızla karıştırırken kademeli olarak 2 bardak masarepa unu ekleyin.
- Karışımı 2-3 dakika yoğurun, nemli hissettiren ama ellerinize yapışmayan düzgün, esnek bir hamur elde edene kadar.

- 4 Hamuru nemli mutfak havlusuyla örtün ve ununun tamamen su çekmesi için 5 dakika dinlendirin.
- 5 **Arepaları Şekillendirin**
Hamuru 8 eşit parçaya bölün ve her birini avuç içlerinizi kullanarak düzgün bir top haline getirin.
- 6 Her topu avuç içleriniz arasında düzleştirerek yaklaşık 4 inç (10 cm) çapında ve ½ inç (1,3 cm) kalınlığında diskler oluşturun, kenarların etrafındaki çatlakları parmaklarınızla düzeltin.
- 7 **Griddle'da Pişirin**
Fırını 400°F (200°C)'ye ısıtın ve yapışmaz tava veya griddle'ı orta-yüksek ateşte ısıtın.
- 8 Tava yüzeyini hafifçe kaplayacak şekilde 1 bardak yağ ekleyin, sonra arepaları altın kahverengi kabuk oluşturmaya ve vurulduğunda boş ses çıkarana kadar her tarafta 2-3 dakika pişirin.
- 9 **Fırında Bitirin**
Kavrulmuş arepaları parchment kağıdı döşenmiş fırın tepsisine alın ve kabarana ve vurulduğunda boş ses çıkarana kadar 15-18 dakika pişirin.
- 10 **Soğutun ve Servis Edin**
Fırından çıkarın ve iç kısmın pişmeyi bitirmesi ve sertleşmesi için 5-10 dakika soğumaya bırakın.
- 11 Her arepayı doldurmak için cep oluşturacak şekilde keskin bıçakla yatay olarak yaklaşık yarısına kadar kesin, sonra istediğiniz malzemelerle doldurun ve hemen servis edin.

Besin Değerleri

185	4g	38g	2g	3g	1g	295mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Karıştırdıktan sonra hamurun 5 dakika dinlenmesine izin verin - bu, mısır ununun tamamen su çekmesini sağlar ve şekil vermeyi kolaylaştırır.

Arepaları şekillendirirken ellerinizi hafif nemli tutun - bu, hamurun yapışmasını önler ve küçük çatlakları düzeltir.

Griddle adımını atlamamayın - önce kabuk oluşturmak arepaların fırında kurumalarını önler ve mükemmel dokuyu sağlar.

Arepaları açmadan önce 5-10 dakika soğumaya bırakın. Bu, iç kısmın sakızimsi olmasını önler ve tamamen pişmelerini sağlar.

Artakalan arepaları hava geçirmez kaplarda saklayın ve en iyi dokuyu elde etmek için mikrodalga yerine fırında ısıtın.

Hamurunuz çok yapışkan hissediliyorsa, bir seferde bir yemek kaşığı masarepa ekleyin. Çok kuru ve çatlaklanıyorsa, kademeli olarak su ekleyin.

Ekstra lezzet için hamura bir yemek kaşığı zeytinyağı veya eritilmiş tereyağı eklemeyi deneyin, ya da sarımsak tozu veya otlarla tatlandırın.

Yağ sıcaklığını küçük bir hamur parçası atarak test edin - eşit pişme sağlamak için sert değil, nazikçe cızırdamalıdır.