

Arepa - in koekepan gebakken broodje¹

week 32

Menugang: Bijgerecht of lunch
Benodigde tijd: 30-35 minuten
Aantal personen: 6 personen (ieder 2 broodjes)

Ingrediënten

- 300 gram voorgekookt maïsmeel (P.A.N.)
- 450 ml water
- 1 tl zout
- plantaardige olie

Benodigheden

- koekenpan
- of ijzeren pan wanneer gebakken wordt op barbeque of hout

Bereidingswijze

1. Meng alles goed door elkaar zodat een stevig deeg ontstaat.
2. Laat het deeg minimaal 10 minuten staan.
3. Vorm van het deeg 12 broodjes. Ongeveer zo groot als een hamburger, maar dan met een dikte van ongeveer 1 centimeter.
4. verhit de pan, en doe dan een scheutje olie in de pan.
5. Draai het vuur iets terug naar middelhoog vuur.
6. Bak de broodjes ca. 5 minuten op beide kanten, tot goudbruin en krokant.
7. Maak tussendoor de pan schoon en gebruik een scheutje verse olie wanneer er meerdere broodjes worden gebakken.

Serveertip:

Snij de broodjes open en beleg ze naar wens. Lekker met avocado.

Variatietips:

- Wanneer je plantaardige olie combineert met een klontje boter zal het broodje meer smaak krijgen.
- Ook lekker met eigen gemaakte Guacamole: meng 1 gesnipperde rode peper, 1 teen knoflook, ½ theelepel zout, 2 avocado's, sap van een limoen, 1-2 eetlepels volle yoghurt.
- Arepa vullen met draadjesvlees voor de vleesliefhebbers. bijvoorbeeld draadjesvlees, pulled pork/chicken.
- Meer groenten:
 - Kies voor gegrilde groenten met feta/mozzarella
 - Rauwkost met vegaballetjes
 - Gegrilde groenten uit de diepvries, zijn een lekkere en snelle variant.



¹ Ingestuurd door Bea de Graaf