

Arepas (Aus Kolumbien)

300g weißes Maismehl
1TL Salz
150ml Wasser

in eine Schüssel geben und mit
vermischen.
mit einem Kochlöffel unter rühren und
den Teig anschließend mit den Händen
verkneten.

Den Teig etwa fünf Minuten ruhen lassen und dann auf einer Plastikfolie ausrollen und mit einer weiteren bedecken. Mit einer Tasse Arepas ausstechen und auf dem Grill oder in einer mit Margarine gefetteten Pfanne von beiden Seiten fünf Minuten goldbraun braten.

Nach belieben aufschneiden und mit verschiedenem Gemüse und Salsa de aji befüllen.

Ergibt: 4 Stück

Zubereitungszeit: 5min.

Bratzeit: Etwa 10min.