

ENTRADAS

AREPAS CON POLLO Y PALTA



Ingredientes:

- 1 taza de harina de maíz
- Taza de agua
- 20 gr de mantequilla
- Sal
- 80 gr de queso rallado
- 3 cucharadas de leche
- 2 pechugas de pollo
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de yogurt griego sin sabor
- 1/4 taza de cilantro picado
- 1 atado de cibulette picado
- 1/3 taza de almendras laminadas
- 1 cucharadita de mostaza miel
- 1 cebollín picado
- 1/4 pimentón picado fino
- 2 paltas aplastadas
- Jugo de limón
- Aceite de oliva

Preparación

- Mezclar 1 taza de harina de maíz + 1 taza de agua + 20 gr de mantequilla derretida + 1 cucharadita de sal + 80 gr de queso rallado (de bolsita) + 3 cucharadas de leche. Mezclar todo con las manos y dejar reposar por 20 minutos.
- Lo puedes guardar en una bolsa hermética y refrigerar por 1 o 2 días para solo sacar y cocinar.



- Estirar la masa entre 2 plásticos o panel encerado hasta dejar de 1 cm de ancho aprox. Cortar con corta galletas.
- También puedes hacer bolitas y aplastarlas con las manos hasta formar los círculos.
- Prender la plancha y rociar con aceite y cuando esté caliente, poner las arepas, cerrar (sin hacer presión para no aplastar) y dejar cocinar por 3 min o hasta que se doren por ambos lados.
- Puedes hacerlos en un sartén y darles vuelta para dorar por ambos lados. Con un cuchillo hacer una incisión para abrir un bolsillo y rellenar.
- Cocinar 2 pechugas de pollo y desmenuzar para que quede desmechado.
- Mezclar con 2 cucharadas de mayonesa + 2 cucharadas de yogurt griego sin sabor + 1/4 taza de cilantro picado + 1 atado de cibulette picado + 1/3 taza de almendras laminadas + 1 cucharadita de mostaza miel + 1 cebollín picado (con lo verde incluido) + 1/4 pimentón picado fino + 2 paltas aplastadas.
- ¡Mezclar todo y aliñar con sal, jugo de limón y aceite de oliva y agregar 2 o 3 cucharadas del caldo de cocción del pollo para que quede bien húmeda!

