fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Arepas z serem bez cukru - przepis

Przed zakupami sprawdź nazwę mąki. Do tych placków potrzebna jest masarepa, czyli wstępnie obrobiona mąka kukurydziana do arepas. Ser miesza się z ciastem, a nie wkłada do środka jako osobne nadzienie.

Czas przygotowania: 5 minut

Porcje: 4 arepas

Składniki

- 1 cup białej masarepy, mąki kukurydzianej do arepas
- 1 cup ciepłej wody
- ⅓ cup startej mozzarelli
- 2 łyżki niesolonego masła
- szczypta soli

Przygotowanie krok po kroku

1. Połącz masarepę, wodę, mozzarellę, 1 łyżkę masła i sól. Dokładnie wymieszaj. Odczekaj 5 minut.
2. Zagniataj około 3 minut, zwilżając dłonie wodą.
3. Zrób 4 kulki. Każdą włóż pomiędzy 2 woreczki spożywcze i spłaszcz płaską pokrywką do grubości ½ cala (około 1,3 cm).
4. Na nieprzywierającej patelni rozgrzej pozostałe masło na średnim ogniu. Smaż około 3 minut z każdej strony, do powstania złocistej skórki.

Uwagi

Uwaga: Nie zastępuj masarepy zwykłą mąką kukurydzianą. Miara cup pozostaje miarą źródłową; używaj tej samej miarki do mąki, wody i sera.

Uwaga: Usmażone arepas przechowuj w woreczku strunowym: w lodówce do 5 dni albo w zamrażarce do 30 dni.

Źródło przepisu: https://www.mycolombianrecipes.com/cheese-cornmeal-patties-arepas-de-queso/