

AREPAS NO FORNO

Ingredientes:

- 2 chávenas de farinha de milho PAN ou insular pré-cozida;
- Mais ou menos 2 e 1/2 chávenas de água;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 colher de sopa de azeite.

Modo de fazer:

Comece por dissolver o sal na água fria ou morna, adicione o azeite e de seguida junte aos poucos a farinha de milho na água, mexendo. Amassar bem os ingredientes até obter uma massa consistente (nem muito mole nem muito dura).



NOTA: a massa deve ficar bem rala e deixe descansar durante 2 ou 3 minutos porque a farinha absorve água.

Pré aquecer o forno à temperatura de 180°.

Divida a massa em porções, faça bolinhas e espalme com as mãos até obter uns discos de mais ou menos 8 cm.

Cozinhe as arepas, dos dois lados, num grelhador elétrico ou numa chapa de grelhar para fogão, untada com azeite, em lume médio, por alguns minutos até ficar dourada. Se quiser pode colocar no forno durante 20 minutos. Deve estar atenta ao forno pois a arepa cresce “incha” e quando estiver com uma cor dourada está pronta. (ver a fotografia)

Abra e recheie a seu gosto (pode rechear com queijo, fiambre, manteiga, carne esfiapada, feijão...).

Bom apetite!