

Oppskrift

The Next Handheld Hero - Arepas med storfe brisket og Arepas med kylling, guacamole og rødløk



Arepa er et rundt, usyret brød av mais eller maismel som er en viktig del av kjøkkenet i Colombia, Venezuela og Panama. Disse brødene serveres også som en egen rett, og er da ofte fylt med ost, kjøtt eller grønnsaker. Arepa finnes i en rekke ulike størrelser

og med flere forskjellige ingredienser. Det er rett og slett et meget fleksibelt utgangspunkt for både hovedretter og håndmat. Deigen kan smakstilsettes og den kan både grilles, stekes, bakes og friteres.

1

Arepas, 12 stk

Forvarm ovn til 180 °C. Varm opp vann, trenger ikke koke. Ha i stor bolle og bland inn mel og salt. La hvile i 5 minutter.

2

Varm opp en stor panne med litt olje. Lag boller, ca. ½ dl av deigen, og klem dem til tykke «fiskekake-størrelse» biter, ca. 1,5 cm tykke.

3

Stek dem på middels til lav varme, til gyldne, og etterstek videre i ovn i ca. 10 minutter.

4

Arepas med storfe brisket

Forvarm ovn til 160 °C. Del kjøttet i store biter, trim eventuelt vekk litt fett om ønskelig. Ha 2 ss olje i en gryte, krydre kjøttet med salt og pepper og brun godt på middels til høy varme. Ta ut og legg til side. Skru ned varmen til middels og ha i løk, paprika og hvitløk. La surre i 2-3 minutter. Hell i 1 dl av kraften og skrap bunnen.

5

Ha kjøtt tilbake med resten av kraften, tomatpuré, tomatsaus, Worcestershiresauce og krydder. Bland godt, sett på lokk og sett i ovnen i 4-5 timer, til kjøttet faller helt fra hverandre.

6

Riv kjøttet fra hverandre og bland det godt med kraften i gryta. Kok inn hvis det trengs. Server i arepas med frisk koriander.

7

Arepas med kylling, guacamole og rødløk

Mos avokado og smak til med salt og lime.

8

Del arepas i to og fyll med guacamole, kylling, rødløk og koriander. Server med ekstra lime ved siden av.

Produkter i denne oppskriften

Storfe Brisket Pk



Kylling Salatkj Grillet 3x2,5kg Fr Enh



Ingredienser

Arepas, 12 stk

Masarepa (forkokt maismel)

250 g

Arepas, 12 stk

Arepas med storfe brisket

Arepas med kylling, guacamole og rødløk

Guacamole

Topping

Vann	7 dl
Salt	1,5 ts
Vegetabilsk olje	4 ss

Arepas med storfe brisket

Arepas

Gilde Storfe Brisket	1 kg
Salt og pepper	
Vegetabilsk olje	4 ss
Løk, finhakket	1 stk
Grønn paprika, hakket	1 stk
Hvitløksfedd, finhakket	3 stk
Kraft/buljong	4 dl
Tomatpuré	1,5 dl
Tomatsaus/pulp	2,5 dl
Worchestershiresaus	1 ss
Spisskummen	2 ts

Arepas, 12 stk

Arepas med storfe brisket

Arepas med kylling, guacamole og rødløk

Guacamole

Topping

Arepas med storfe brisket

Arepas med kylling, guacamole og rødløk

Guacamole

Topping

Oregano 1 ss

Laurbærblader 2 stk

Arepas med kylling, guacamole og rødløk

Arepas

Prior Kylling salatkjøtt 400 g

Guacamole

Avokado 2 stk

Lime 0,5 stk

Flaksalt 0,5 ts

Topping

Rødløk, skivet 0,5 stk

Lime i båter 1 stk

Koriander