

Recepten Facebook Live 'Experimenteren met Zuid-Amerikaanse streetfood'

Een arepa is een soort broodje dat veel gegeten wordt in Colombia en Venezuela, maar hier niet bekend is. In oorsprong gebruik je zo goed als hetzelfde deeg voor arepas als voor maistacos, maar de vorm, bakwijze en gebruik is anders.

We gebruiken masa harina, dit is voorgekookt maismeel. Geen gewoon maismeel dus, maar een bloem dat gemaakt wordt van gekookte mais. Arepa's zijn dus **glutenvrij**.

Basisrecept Arepa, voor 8 stuks :

200 gram masa harina

350 ml warm water (indien je variaties wil maken: mix enkele lepels verse groene kruiden door het water, of enkele lepels geraspte, rauwe rode biet)

Snufje zout

Kneed 2 minuten en laat 5 minuten rusten.

Maisbloem bevat geen gluten, dus het deeg zal nooit elastisch worden. Het krijgt eerder een soort plasticine structuur.

Verdeel het deeg nu in 8 bolletjes en duw de bolletjes platter. Er zijn geen regels qua dikte; sommigen hebben liever dikke arepa's, andere liever dunne. Ik maak ze ongeveer 1 cm dik.

Traditioneel gezien worden arepa's meestal eerst gebakken en dan opgevuld. Ik vul ze liefst op voor het bakken. Om ze op te vullen neem je 1 balletje deeg en maak je er een gaatje in met jouw duim. Draai jouw duim rond om het gaatje groter te maken. Vul de holte tot de helft op en duw zachtjes terug dicht. Duw het bolletje nu voorzichtig in een cirkelvorm van ongeveer 1 cm dik. Let op dat het deeg niet barst!

Bak ongeveer 6 minuten aan elke kant in een ingevette pan.

Bewaar de arepa's tussen het bakken en serveren in een geurloze handdoek in een afgesloten kom zodat ze niet uitdrogen.

Vullingen

1 Zoete vulling

Gebruik hiervoor het neutrale basisrecept van arepa's.

Voor de vulling:

Klop 100gr zachte boter los met 60gr bloedsuiker en 2 à 2,5 el kaneel.

Vul hiermee de arepa's op voor het bakken. Tijdens het bakken zal er wat boter uitstromen, dat is niet erg. Snij de gebakken arepa's open en vul opnieuw op met kaneelboter.

Werk af met toppings. Bv:

- ½ zure room gemengd met ½ slagroom en honing
- Ananaskaramel (brunoise van ananas bakken met bruine suiker, flamberen met rum en laten inkoken)

2 Kaasvulling

Gebruik hiervoor het neutrale basisrecept voor arepa's.

Voor de vulling:

Meng 3 kazen naar keuze met chilivlokken, zwarte peper en groene kruiden (bv dille, platte peterselie, koriander, ...) Ik gebruik graag een kwalitatieve cheddar met blauwe kaas en roomkaas.

Vul de arepa's op voor het bakken. Bak ze ongeveer 6 minuten langs elke kant.

3 Pompoenvulling

Gebruik deze vulling in de arepa's met rodebietdeeg, voeg komijnzaadjes toe aan het deeg.

Als je hier geen kaas aan toevoegt, is dit een lekkere vegan arepa.

Rooster pompoenblokjes in de oven met olijfolie, look, chili, peper, zout en korianderzaad. Eenmaal gaar, laat de pompoen uitlekker zodat er zo weinig mogelijk vocht meer inzit. Breek de stukjes met een pureestamper, meng met bieslook en eventueel geitenkaas.

4 Worstenvulling

Gebruik hiervoor de groene arepa's. In de vloeistof om het deeg te maken mix je een mengeling van groene kruiden naar keuze. Denk aan dragon, dille, koriander, bieslook, peterselie, ...

Bak worstenvlees (grof gemalen gehakt) met ui, venkelzaad en bieslook, blus met witte wijn en laat inkoken tot het vocht verdwenen is.

5 Hartige toppings

Werk het bordje arepa's af met kleurrijke smaakmakers en dips.

- Eitje gepekeld in rode bietensap
- Dilleboter
- Salsa van mango
- Guacamole
- ...