

RECETA: AREPA REINA PEPIADA

La Arepa Reina Pepiada es una de las más emblemáticas de Venezuela. Combina la suavidad de la arepa de maíz con un relleno cremoso de pollo, aguacate y mayonesa. Es una mezcla de texturas y sabores muy apreciada tanto en Venezuela como en el resto del mundo.

Listado de ingredientes

- Para la arepa:
 - 2 tazas de harina de maíz precocida (harina PAN)
 - 2 1/2 tazas de agua tibia
 - 1 cucharadita de sal
 - Aceite de oliva
- Para el relleno (Reina Pepiada):
 - 1 pechuga de pollo
 - 1 aguacate maduro
 - 1 cucharada grande de mayonesa
 - 1/2 cebolla pequeña, muy finamente picada
 - Sal y pimienta al gusto
 - Un chorrito de limón (opcional)



Elaboración paso a paso

1. Cocer el pollo:

Coloca en una olla la pechuga de pollo junto con suficiente agua para cubrirla. Agrega sal al gusto y una hoja de laurel. Lleva a fuego medio y deja cocer de 20 a 30 minutos, o hasta que el pollo esté completamente cocido.

Una vez cocido, retíralo, deja que enfríe ligeramente y deshíláchalo con dos tenedores o con las manos en hebras más delgadas. Reserva.

2. Preparar la masa de arepa:

Coloca en un recipiente grande la harina de maíz junto con la sal. Agrega gradualmente el agua tibia y mezcla con las manos hasta formar una masa suave y sin grumos. Déjala reposar 5 minutos.

3. Dar forma a las arepas:

Divide la masa en bolas más pequeñas, del tamaño de la palma de la mano. Aplástalas ligeramente para formar discos de aproximadamente 1 cm de grosor.

4. Cocinar las arepas:

Calienta una sartén o plancha con poca aceite. Cocina las arepas a fuego medio, de 5 a 7 minutos por cada lado, hasta que se doren ligeramente en la superficie.

5. Preparar el relleno:

En un recipiente mezcla el pollo deshilachado, la mayonesa, la cebolla, el aguacate en trozos, sal, pimienta y, si deseas, unas gotitas de limón. Tritura ligeramente pero deja algunos trozos de aguacate para dar textura.

6. Rellenar:

Abre las arepas por la mitad pero sin cortarlas totalmente, forma así una especie de bolsillo. Rellena con la mezcla de “reina pepiada” en forma abundante.

7. Servir:

Disfruta de tus arepas calientes, acompañadas de una salsa o pico de gallo si así lo deseas.