



Arepa Boyacense

Description

Arepa Boyacense or Boyacá's Corn Cakes (English version below)

Ingredientes

- 250 gramos de Harina para arepas de maiz precocida (o harina precocida para tortillas mejicanas)
- 50 gramos de harina de trigo
- 100 gramos de mantequilla derretida
- 1/4 taza de agua de panela dulce o 4 cucharadas de azucar morena o panela diluida en agua caliente
- 1/2 taza de leche
- 1 cucharadita de sal
- 200 gramos de cuajada, queso campesino o queso tipo feta

Preparacion

1. Moler el queso y reservar para el relleno.
2. En un recipiente mezclar las harinas, sal, mantequilla y la leche.
3. Vertir el agua de panela caliente lentamente y revolver con una cuchara a medida que se va agregando mas agua.
4. Mezclar muy bien hasta que conforme una masa consistente, dejar reposar por 5 minutos o hasta que sea posible manipularla.
5. Tomar una pequeña porcion y colocarla en un superficie plana cubierta con una bolsa plastica o vinilo.
6. Dejar la masa dentro de la bolsa y luego usar un rodillo para aplanarla.
7. Hacer dos circulos de mismo tamaño y luego poner el queso en medio de las dos. Cerrar precionando suavemente las dos arepas.
8. Precalear la parrilla o sartén a fuego medio y asar.

Nota:

- Se pueden hacer varias arepas al mismo tiempo y luego asarlas.
- Se pueden empacar en bolsas individuales y congelarlas.

Boyacá's Corn Cakes (English version)

Ingredients

- 250 grams of flour for precooked corn arepas (or pre-cooked flour for Mexican's tortillas)
- 50 grams plain flour
- 100 grams of melted butter
- 1 tablespoon olive oil
- 1/4 cup of aguade panela or sugra tea made with: hot water with 4 tablespoons muscovado sugar -brown sugar

- 1/4 cup milk

- 1 teaspoon of salt
- 200 grams feta cheese

Preparation

- Grind the chesse until pulverized and reserve for the filling.
- In a bowl mix the flours, sugar tea, salt, butter and the milk.
- Pour in the heated water slowly and stir with a spoon as you are by adding more water.
- Mix very well until it is a consistent dough, let stand for 5 minutes or until it is possible to manipulate it.
- Take a small portion and place it on a flat surface covered with plastic bag or vinyl.
- Leave the dough inside the bag and then use a rolling pin to flatten it.
- Make two circles of the same size and then put the cheese in the middle of the two. Gently close the two arepas pressing them together.
- Pre-heat the grill pan over medium heat and grill them.

Note:

- You can do several corn dumplings at once and then grill them.
- Can be packed in individual bags and freeze.