



Arepa Rellena

Description

This is a delicious appetiser or main course. Very popular en Colombia, Venezuela and another countries. The meat in tomato sauce has a rich flavour and goes together very well.

Arepa Rellena or Filled Corncakes (English version below)

Ingredientes

- Arepa (ver receta en Arepas o Arepas de Peto)
- 250 gramos de carne falda de res (skirt beef)
- 2 tazas de agua
- 200 gramos de tomates pelados y cortados o una lata de chopped tomatoes
- 1 cebolla larga o un atado de spring onions, cortada finamente
- 1 diente de ajo picado finamente o una cucharadita de pasta de ajo
- 50 mililitros de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharada de vinagre balsámico (opcional)
- sal y pimienta al gusto
- Queso mozzarella rallado
- Aguacate en pure

Preparación

1. En una olla poner el agua, la carne, el comino, el ajo, sal y pimienta a fuego alto y dejar cocinar por 45 minutos o hasta que este muy blanda la carne. Se puede usar una olla a presión para que sea mas rápido la cocción.
2. Añadir agua a medida que esta se va evaporado.
3. Sacar y dejar enfriar un poco la carne y luego desmenuzar manualmente.
4. Preparar el guiso en otra olla mezclando la cebolla larga, el aceite, el tomate y el vinagre balsámico.
5. Dejarlo cocinar por unos minutos hasta que espese.
6. Añadir la carne a esta mezcla y deje cocinar por otros 10 minutos.
7. Sirva la Arepa, encima o por dentro coloque la mezcla de carne, queso y aguacate y decore con ensalada.

Filled Corn Cakes (English version)

Ingredients

- 1 Arepa or corn dumpling (See recipe in Arepas de Peto or Corn Dumplings)
- 250 grams of beef skirt

- 2 cups of water
- 200 grams of peeled and chopped tomatoes or a can of chopped tomatoes
- 1 large onion or a bunch of spring onions, finely chopped
- 1 clove garlic, finely chopped or a teaspoon of garlic paste
- 50 ml of olive oil
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 tablespoon balsamic vinegar (optional)
- salt and pepper to taste
- Grated mozzarella cheese
- Avocado in pure

Preparation

1. In a saucepan put the water, meat, cumin, garlic, salt and pepper over high heat and cook for 45 minutes or until very tender meat. You can use a pressure cooker to make the cooking faster
2. Add water as this is being evaporated.
3. Remove and let cool slightly and then shear the meat manually.
4. Prepare the sauce in another pan mixing the green onions, oil, tomatoes and balsamic vinegar.
5. Let it cook for few minutes until it gets thick.
6. Add the meat to this mixture and let it cook for 10 minutes more.
7. Serve the Arepa or Corn Dumpling, place the mixture of beef, cheese and avocado on top or inside and decorate with Salad.