

Arepas

Esta es una receta sencilla y deliciosa. Cierto es que cuando no las has hecho nunca crees que se trata de algo complicado pero no es así. La arepa para mí, como para muchísimos canarios, lleva acompañándome toda mi vida y hoy es una cena recurrente en casa y exceptuando a mi hijo el pequeño que tiene un paladar muy dulce, a los demás nos encanta. Cuando me ven trajinar en la cocina y advierten que saco el mágico paquete de harina P.A.N empiezan a merodear y a querer meter mano en la masa porque es cierto que lo de amasar tiene un efecto relajante.

Me recuerdan a mí, cuando de cena le pedía a mi abuela una arepita para cenar, pocas veces o nunca me decía que no y me colocaba a su lado mientras amasaba y me iba pidiendo que echara más agua, que pusiera un poco más de sal, que la ayudara a hacer las bolas y que pasáramos el rato, entre masa, bolas, arepas, rellenos, cena y sobre mesa.

Las arepas en mi casa significan lo mismo que los mimos de una abuela o una madre cuando estás mala. Los caprichos consentidos pero también la familia que regresaba de Venezuela y te quedabas sin ir a clase al día siguiente para estar con los primos y mientras estuvieran por aquí, arepas al desayuno, arepas al almuerzo, arepas a la cena. La alegría de volver a verlos que aunque fuera cada mucho, los lazos seguían intactos. También eran la tristeza cuando tenían que volver o cuando te llegaban noticias de la situación allí y nosotros aquí tan lejos....

Pues esto es justo a lo que huele mi casa cuando cocino arepas o cuando tengo la enorme suerte de que llegue mi madre a vernos, le pida arepas de cena, se levante del sillón, yo la acompañe y la ayude con la masa.

INGREDIENTES (para unas 12/14 arepas medianas)

- 500 grs de harina P.A.N
- 700 mml de agua tibia
- 1 cucharada tamaño postre de sal
- 1 cucharada tamaño sopa de mantequilla a temperatura ambiente
- Aceite de oliva
- El relleno que más te guste, a mi me encantan de aguacate o de queso tierno y pavo o jamón cocido.

AHORA SOLO ES CUETIÓN DE CARIÑO Y PACIENCIA



Primero que nada, pondremos la harina en un recipiente ancho y con buen fondo, donde nos sea fácil trabajar una masa con las manos. Incorporaremos la sal y mezclamos ligeramente con los dedos.

Añadiremos seguidamente la cucharada tamaño sopa de mantequilla a temperatura ambiente y la iremos repartiendo de aquella manera por la harina (que ya tendrá la sal). Se nos quedará como la harina a pellizcos.



Ahora iremos echando el agua (importante que esté tibia porque hará menos grumos y se mezclará mejor) poco a poco y a la



vez seguiremos amasando. No dejaremos de amasar. A medida que vayamos echando el agua, veremos como la masa deja de estar pegajosa y que se va compactando y dejarás de tener esa sensación de arenilla que tiene la harina de maíz o millo.

La idea es que la masa se desprege sin problema del recipiente donde la hemos mezclado y que también se desprege de las manos para poder formar las arepas.



Ahora iremos haciendo bolas, algo más pequeñas que una bola de petanca, pero eso queda al gusto del consumidor, estas arepas son tamaño mediano. Una vez tengamos las bolas, las aplastaremos con suavidad, hasta dejarlas como tortitas de algo más de un dedo de grosor. Si al aplastarlas, aprecian que se hacen rajitas en los laterales, será mejor juntar de nuevo la masa y seguir echando agua tibia a poco. Alguna rajita siempre queda, pero si vieran muchas, mejor será hidratar la masa un poco más.



Una vez tengamos todas nuestras arepas moldeadas, lo ideal es que en una sartén o plancha, pongamos solo el fondo de aceite de oliva, a la vez encenderemos el horno a 180° calor arriba y abajo y ventilador si el horno lo tuviese.

Cuando el aceite esté caliente, iremos vertiendo las arepas y las haremos como unos 2 o 3 minutos por cada lado, sacaremos de la sartén y las iremos colocando en la bandeja del horno a la que le habremos colocado un papel vegetal. Una vez las tengamos todas doradas por fuera, las metemos en el horno, 15 minutos a 180° (arriba, abajo y ventilador). Esta para mí es la mejor manera en la que quedan las arepas. Porque las doras por fuera y así quedarán súper crujientes y también al ser la harina de maíz más densa, con el calor del horno, se harán mejor por dentro.



Yo este día, como ya era algo tarde y aproveché que había venido mi madre, las hicimos totalmente fritas que también se pueden hacer, son más rápidas pero mucho más calóricas y tardan en hacerse por dentro un poco más y tampoco las puedes hacer todas a la vez porque eso sí, las arepas deben comerse sobre la marcha porque desde que se enfrían se endurecen y pierden textura y sabor.



Cuando las tengamos listas, las abriremos con mucho cuidado y no cortándolas del todo, sino que dejaremos la parte de abajo cerrada porque así será mucho más cómodo colocarle el relleno y además tengan en cuenta que guardan un tiempo el calor interior y suelen quemar al abrirlas.

Los rellenos más populares son el de carne mechada (son deliciosas pero cuando ya se tiene la carne, todo este trabajito el mismo día, como que no) las de Perico (una especie de huevos revueltos con salsa de tomate casera) y las de Reina Pepiada (las más famosas en Venezuela) pero en mi caso, las de aguacate son sublimes y las de queso tierno, la cena ideal.

