



Arepas

con verduras grilladas



Urban
Grill



4 porciones



1 h



Función Grillados

INGREDIENTES

2 tazas maíz blanco molido para preparar arepas
2 tazas agua
2 cditas. sal fina
1 cdita. pimienta negra
2 un. cebolla morada
1 un. zanahoria
1 un. choclo
½ un. pimienta roja
½ un. pimienta verde
50 gr. champiñones
c/n aceite de oliva
c/n palta pisada o guacamole para servir

PREPARACIÓN

Colocamos en un bowl el agua y añadimos la sal y la pimienta. Agregamos el maíz blanco molido y con una cuchara mezclamos hasta obtener una masa. Formamos bolitas con las manos y las aplastamos para darle forma a las arepas. Reservamos.

Cortamos la cebolla morada, la zanahoria, los pimientos y los champiñones en juliana y desgranamos el choclo.

Precalentamos la Urban 5' a fuego máximo. Añadimos aceite de oliva y salteamos las verduras a fuego medio en un lado de la pieza durante 10' aproximadamente.

En el otro extremo de la Urban cocinamos las arepas 5' de cada lado hasta que estén doradas.

Abrimos las arepas y las rellenamos con las verduras grilladas y guacamole o palta pisada condimentada a gusto.