

GRILLKURS SÜDAMERIKANISCH



Arepas

ZUTATEN

Teig:

3 Tassen warmes Wasser

2 Tassen Harina Pan

1 TL Salz

1 TL Öl

ZUBEREITUNG

Wasser, Salz und Öl in eine Schüssel geben, dann das Mehl einrieseln lassen und dabei schnell verkneten, sodass keine Klumpen entstehen.

10 Minuten rasten lassen.

Dann Kugeln in gewünschter Grösse formen und den Grill mit der Plancha auf 180°C vorheizen. Fett auf die Plancha geben, die Kugeln flach drücken, schauen, dass keine Risse in den Kanten entstehen, auf der heissen Plancha jede Seite 5-7 Minuten grillen.