Arepa's

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

Voor arepa deeg

- 100 g genixtamaliseerde maïs masa
- 100 g eenkoornbloem
- 50 g zonnebloempitten
- 50 pompoenzaden
- 350 ml water
- 1 tl zout

Voor de arepa vulling

Groene erwten puree

- 100 g verse groene erwten
- 50 g platte peterselie
- 50 g koriander
- 50 g olijfolie
- 1 kleine sjalot
- zout en peper

Rest van de vulling

- Eikhaas (ook wel Maitake) of lions mane (ook wel pom pom blanc of pruikzwam) paddenstoelen
- Courgette
- Olijfolie
- Knoflook
- Zout en peper
- Verse zachte kaas, zoals verse ricotta

Stappenplan

De arepa broodjes:

1. Rooster de zonnebloem- en pompoenpitten in een pan, plet ze met een vijzel of hak ze fijn met een mes.
2. Meng alle ingrediënten tot een werkbaar, glad deeg en laat een paar minuten rusten.
3. Vorm gelijke delen tot bollen en plet die met je handpalm ieder tot een schijf.
4. Grill ze aan beide kanten op de barbecue tot ze goudbruin zijn of, als je geen barbecue hebt, grill ze aan beide kanten eerst in een grillpan en bak ze daarna in een koekenpan op middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn.

De vulling:

1. Maak eerst de groene erwten puree door de groene erwten 1 minuut te blancheren in kokend water en daarna af te koelen in ijswater. Snijd een sjalotje en de kruiden fijn en meng alle ingrediënten met een vijzel of met een staafmixer. Breng op smaak met zout en peper.
2. Smoor de paddenstoelen in een super hete pan (of op de barbecue), en voeg een beetje olijfolie, knoflook, zout en peper toe.
3. Snijd een courgette in dunne plakken, voeg een beetje olie, zout en peper toe en grill in de pan of op de barbecue.
4. Vul de arepa's met de groene erwtenpuree, de courgette en paddenstoelen en voeg er wat verse ricotta aan toe.