

# AREPAS RELLENAS DE REINA PEPIADA

Es la arepa más famosa de Venezuela y una de las primeras arepas en tener nombre propio. Su receta original dice que es una tostada rellena de pollo guisado y luego horneado, acompañado de lonjas de aguacate.


Esta arepa fue inspirada en Susana Duijm (Miss mundo 1955), quien fuera la primera venezolana en ganar este concurso de belleza.


Con motivo de la victoria de la primera venezolana en este certamen de belleza, en la arepera deciden vestir de reina a una de las sobrinas de los señores Alvarez. Un cliente, al entrar, pregunta por qué la chica estaba vestida de reina y le explican que lo hizo en honor a Susana Duijm, a lo cual el señor contesta muy entusiasmado: “¡Yo soy el papá de Susana! le voy a decir que venga conmigo para que la conozcan”

¡Hoy te traemos esta receta totalmente veganizada!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Cilantro
- Sal  • Tip # 4- Sal preparada – Cocina Vegan...
- 1 Aguacate o palta
- Aceite
- 2 y 1/2 tazas agua

- 250 gr de setas
- 2 Cucharadas de  mayonesa vegana
  - Mayonesa de almendras – Cocina Vegan ...
- 1 y 1/2 tazas de harina maíz (PAN)

**NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.**

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos 1 taza y  $\frac{1}{2}$  de harina de la marca PAN, agregamos una cucharadita de sal fina. Ponemos poco a poco dos tazas y vamos mezclando con las manos muy limpias. Cubrimos con una servilleta de tela o con papel film. Dejamos reposar por 15 minutos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada. Movemos por 30 segundos, agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos un puño de cilantro finamente picado. Mezclamos 30 segundo. Agregamos 250 gramos de setas deshebradas y movemos hasta notar que se hacen más pequeñas. Agregamos una cucharadita de sal y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos la lumbre y dejamos que se enfríen. Le agregamos un aguacate partido en pequeños cubos y 2 cucharadas de mayonesa vegana. Mezclamos y Apartamos.

una sartén, de preferencia de barritas y prendemos el fuego a fuego alto. Nos aceitamos un poco las manos y tomamos un porción de la masa. Hacemos una bola y le vamos dando forma de tortita de 1 cm de grosor. Así hacemos con toda la masa.

el fuego del sartén a flama baja y vamos poniendo las arepas. Dejamos que se doren por un lado y volteamos (Aproximadamente

12 minutos de cada lado). Las pasamos a un plato con papel absorbente.

la arepa por en medio hasta un poco más de la mitad y rellenamos generosamente con nuestro guiso. Ponemos una rajita de aguacate al final.

.

Ver video

id="content">Qué orgullo ver a personas de otros países cocinando nuestra comida venezolana. Gracias por eso. ¡Y qué ricas son las arepas! Por cierto, la harina PAN amarilla (la del paquete anaranjado) si sirve para hacer arepas, son arepas amarillas y el sabor es diferente. Un abrazo y gracias por las recetas tan excelentes de su canal.

## **@milenamolano8833**


**Mi querida familia vegana, les escribe una suscriptora colombiana del canal desde sus inicios. Que gran emoción ver esta receta tan querida por nosotros en este hermoso canal. Que evolución tan grande la de cocina vegan fácil, cada vez más impecable. Un abrazo fraterno desde Colombia!**

## **@vanebts5874**

**Que lindo ver a dos mexicanos preparar y degustar nuestras arepas =) La arepa reina pepiada es super venezolana lleva su nombre en honor a nuestra Miss Mundo Susana Duijm (QEPD) es de las más ricas!!!**

Gracias por hacer la versión vegana las voy a preparar hoy mismo jajajajaja

**@alekphantoblue**

Gracias por esta maravillosa receta... los colombianos veganos, nos sentimos muy complacidos.  Venezuela, Colombia y Panamá una vez fue uno sólo, y la arepa es esa herencia.