

Recipe / Receta

Arepas

Makes approx 8-10 arepas

Ingredients

Dough

- 2 cups masarepa (precooked cornmeal)
- 2 ½ cups warm water
- 1 teaspoons salt

Filling

- Mushrooms
- 1 can of black beans, drained and rinsed
- 1 small-medium onion
- 1-2 bell peppers
- 2 cloves garlic
- Diced tomatoes (1 can or 1 cup fresh)
- 1 tsp cumin
- 1 tsp garlic powder
- 1 Bay leaf
- Cilantro
- Salt, to taste

Additions

- Plantains ripe, baked
- Avocado

Sauces

- Guasacaca
 - 1 Avocado
 - 1 medium white onion
 - 2 cloves garlic
 - 1 green bell pepper
 - ¼ cup cashew nuts
 - Cilantro and parsley
 - Salt, pepper.
 - Water, vinegar.
- Red sauce -
 - 10 oz jar roasted red peppers

- ¼ cup nutritional yeast
- ½ lemon, juiced
- 1/4 tsp cayenne, more to taste
- 1 tsp smoked paprika
- 1 garlic clove
- ¼ cup onion
- 1/2 cup soaked cashews
- Optional, 2 tablespoons hot sauce

- Gold Sauce
 - 1 lb yellow potatoes
 - ½ cup soaked cashews
 - ¼ cup nutritional yeast
 - 1 tablespoon vinegar
 - ½ tsp turmeric
 - 4 cloves roasted garlic
 - Salt and pepper to taste

Instructions

Prepare the Masa

- Mix the precooked cornmeal and the salt. Add the water and whisk to remove any lumps, then stir until combined. The masa should be firm enough to hold its shape but not stick to your hands.
- Let the mixture rest for 5-10 minutes. And make the fillings.
- Using your hands, divide the dough into 8-10 pieces. Roll each piece into a ball and flatten in gently to create a disk, about 1/2 inch thick.
- On medium heat, plan in a pan, cover, and cook until the underside is dry with golden brown spots, 7–9 minutes. Then flip and cook on the other side for 3-5 minutes.

Prepare the Filling

- Sauté chopped mushrooms in a dry pan over medium heat, stirring occasionally.

Cook until mushrooms release moisture, evaporate, and soften.

- In a separate pan, add onions and bell peppers with a splash of water. Cover and cook until softened and translucent. Uncover and brown for 3-4 minutes, and then add minced garlic to the pan.
- Add the diced tomatoes, Cumin, garlic powder, bay leaf, and salt to taste and cook for about 10 minutes.
- Drain and rinse the black beans and add to the tomatoes, onions, and peppers. Cook for 5-7 minutes until fragrant and well combined.
- Remove from heat and add cilantro. Taste and adjust seasoning as needed.

Prepare the plantains

- Cut the ends of the plantains and make a longitudinal cut to the skin.
- Place the plantains in the oven at 400°F for approximately 45 min or until brown.

Prepare the sauces

- Guasacaca
 - Process ingredients in a food processor until desired consistency.
- Red sauce
 - Remove the roasted red peppers from the liquid and save the liquid to thin out the sauce to the desired consistency.
 - Combine all ingredients in a blender and blend until smooth. Add more roasted red pepper liquid as needed.
- Gold Sauce
 - Cover the cashews with water and set aside for at least 30 minutes.
 - Slice off the top of a head of garlic. Wrap in tinfoil and

bake at 400F for 30 minutes until softened.

- Cut potatoes into 1 inch pieces.
- In a pot, cover the potatoes with water and bring to a boil. Remove from the heat and drain the potatoes when they are fork tender.
- Combine the potatoes, cashews, nutritional yeast, vinegar, and turmeric, and 4 roasted garlic cloves in a blender and blend until smooth. Add salt and pepper to taste.

Ingredientes

Masa (Dough)

- 2 tazas de harina de maíz precocida.
- 2 ½ tazas de agua.
- Sal al gusto.

Relleno

- Champiñones cortados.
- 1 lata de frijoles negros (escurridos y enjuagados)
- 1-2 hojas de laurel
- 2 tomates redondos
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cebollas, picadas
- 1 pimientos morrones, picado
- 1 cucharadita de comino
- Cilantro, picado

Adicionales:

- Plátano al horno
- Aguacate cortado

Adicionales

- Guasacaca
 - 1 Aguacate
 - 1 cebolla blanca mediana
 - 1 pimentón verde
 - 2 dientes de ajo
 - ¼ de taza de castañas / almendras
 - Cilantro y perejil
 - Sal y pimienta a gusto.
- Salsa roja
 - Pimientos rojos asados, frasco de 10 oz
 - ¼ taza levadura nutricional
 - Jugo de mediolimón
 - 1/4 cta de pimienta cayena
 - 1cta de paprika ahumada
 - 1 diente de ajo
 - ¼ taza de cebolla
 - 1/2 taza de castañas de cajú remojadas

- 2 cdas salsa picante (opcional)

● Salsa dorada

- 1 lb papas amarillas
- ½ taza de castañas de cajú remojadas (cashews)
- ¼ taza levadura nutricional
- 1cda vinagre
- ½ cta cúrcuma
- 4 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

Preparar la Masa

- Mezcla la harina de maíz precocida y la sal. Agrega el agua hasta que la masa quede sin grumos.
- Dejar reposar 5-10 min.
- Dividir la masa en 8 a 10 partes iguales. Hacer bollos y aplanarlos suavemente para hacer discos de ½ pulgada de grosor.

Preparar el relleno

- Cocina los champiñones picados en una sartén seca a fuego medio, revolviendo ocasionalmente. Cocina hasta que los champiñones suelten su humedad, se evaporen y queden suaves.

Preparar los plátanos

- Corta los extremos del plátano y haz un corte longitudinal.
- Lleva los plátanos con piel al horno a 400°F por unos 45 min o hasta que doren.

Preparar los frijoles negros.

- En otra sartén seca cocina las cebollas, los pimientos y el ajo picado. Tapa la misma para extraer la humedad y agrega agua si es necesario. Cocina hasta que estén suaves y translúcidos.
- Agrega el laurel, comino, polvo de ajo, sal y pimienta.

- Luego agrega los tomates picados y cocina a fuego bajo hasta que la salsa espese.
- Mientras, cuele y lava los frijoles negros. Una vez listo el guiso, agrega los frijoles y cocina 5-7min hasta integrar.
- Retira del fuego y agrega el cilantro picado.

Preparar los aderezos

- Guasacaca:
 - Lleva los ingredientes a una procesadora de alimentos y procesa hasta que quede una salsa de consistencia ligera.
- Salsa roja
 - Separa los pimientos del líquido. Guarda el líquido para diluir la salsa.
 - Combina los ingredientes en una licuadora hasta que queden bien integrados. Agrega el líquido separado para diluir a la consistencia deseada.
- Salsa dorada
 - Corta la punta de una cabeza de ajo. Envuélvela en papel aluminio y hornéala a 400°F por unos 30 minutos hasta que se ablande.
 - Cubre las castañas de cajú (cashews) con agua y deja reposar 30 min.
 - Corta las papas en cubos de 1 pulgada
 - En una olla, cubre las papas con agua y lléalas a hervor. Cuando estén suaves al pincharlas con un tenedor, retíralas del fuego y drena.
 - En una licuadora, combina las papas, las castañas, la levadura nutricional, el vinagre y la cúrcuma hasta que quede cremoso.
 - Agrega sal y pimienta al gusto.