

# Arepas

## Maisfladen

Die Rezepte können als mögliche Einkaufsvorlage dienen und sind für geübte Köche als Gedankenstütze formuliert.

Hülsenfrüchte, Getreide	Vorbereitung	40 Minuten
Kolumbien	Kochzeit	20 Minuten
	Menge für	4 Person

### Zutaten für Einkaufsliste

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten
------	-------	---------	---------

#### Zutaten

1	2	Tasse/n	Weisses Maismehl (Marke PAN) vorgekocht
2	2.5	Tasse/n	Wasser
3	2	Esslöffel	Bratbutter
4	1	Teelöffel	Salz

### Anleitung Zubereitung

1	Das Maismehl, Wasser, Salz in eine Schüssel geben, gut mischen und 5 Minuten durchkneten bis ein schöner glatter Teig entstanden ist, der nicht mehr klebt.
2	Teig mind. 10 Minuten ruhen lassen
3	Ca. 8 bis 10 cm und 1cm dicke Fladen formen
4	Jede Seite auf mittlerem Feuer in Bratbutter ca. 5 Minuten braten, bis schön goldbraun
5	Mit Guacamole und z.B. geschnitztem Hühnerfleisch und einem Tomaten-Gurkensalat servieren.

# Arepas

Maisfladen



Guacamole