



Arepas de harina de quinua

10 arepas de quinua doria con queso y hogao

Ingredientes

- 120 grs Quinoa molida Doria (120 grs)
- 60 grs Harina PAN
- Agua tibia (Cantidad necesaria)
- 2 tallos medianos Cebolla larga
- 2 U medianas Tomate Chonto
- 2 grs Achiote
- 60 grs Queso Mozzarella ó Campesino en bloque
- 60 grs salsa Tomate Doria sabor Finas Hierbas ó Puré de Tomates
- 20 mls aceite de Oliva ó Girasol
- Sal y Pimienta (Al gusto)

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes secos de la masa e integrar hasta que esté homogénea. Adicionar un poco de sal y pimienta.
2. El agua tibia irle agregando a ojo, de a poco, hasta lograr la consistencia deseada.
3. Debe ser firme, pero no en exceso. Separar en bolas medianas y aplastar hasta darle el grosor deseado.
4. Precalentar una plancha , parrilla ó sartén antiadherente y adicionar un chorrito de aceite de oliva.
5. Disponer las arepas y dorarlas por ambas caras (5-7 minutos por cada lado, aprox) .
6. Para el hogao, picar finamente la cebolla larga y el tomate chonto con piel y semillas.
7. En una sartén con un chorro de aceite, sofreír la cebolla, el tomate , agregar el achiote y un poco de Salsa lista de Tomate Doria sabor Finas Hierbas ó en otro caso, Puré de Tomates.
8. Mezclar y cocinar hasta que tenga la textura deseada. Corregir punto de sal y pimienta, retirar del fuego y reservar.
9. Servir las Nutriarepas de Quínua Doria y acompañarlas con Queso Mozzarella o Campesino rallado y un poco de hogao por encima, .
10. Decorar con algún verde.