

Arepas con Carnitas y Boniato

Tiempo de preparación

35 minutos

Tiempo total

55 minutos

Porciones

16

Ingredientes

- 1 cebolla roja pequeña
- ¼ taza de vinagre de arroz sazonado
- 5 tazas de agua
- 4 tazas de harina de maíz blanco, precocida
- 3 ½ cucharaditas de sal kosher, divididas
- ¾ tazas + 3 cucharadas de aceite vegetal, dividido
- 1 boniato grande
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 lata (15.5 oz) de frijoles negros sazonados
- ¼ manojo de cilantro fresco
- 2 limas, para el jugo
- ½ taza de crema (o crema agria)
- ½ taza de salsa verde
- 2 lb de cerdo al mojo del Deli
- 6 oz de queso fresco

Pasos

1. Corta la cebolla por la mitad y luego rebánala (alrededor de 1 taza). Colócala en un tazón con el vinagre. Deja reposar por 15 minutos, revolviendo ocasionalmente. Coloca el agua en un tazón para microondas; calienta en el microondas, en potencia ALTA, por 1 minuto o hasta que esté tibia. Mezcla la harina de maíz con 3 cucharaditas de sal; añade al agua y bate hasta obtener una textura uniforme. Deja reposar por 10 minutos o hasta que el agua se absorba.
2. Divide la mezcla de harina de maíz en 16 partes iguales. Forma una bola con cada pedazo y aplánalos ligeramente para formar discos de 1 pulgada de grosor. Calienta ¾ de taza de aceite en un sartén pesado y grande, a fuego medio, de 3 a 4 minutos. Añade las arepas al sartén (en tandas, si es necesario); fríe de 6 a 7 minutos, por cada lado, hasta que se doren. Transfiere las arepas a una bandeja para hornear forrada con toallas de papel; deja reposar por 5 minutos para que se enfrien.
3. Pela los boniatos y córtalos en cubitos de ½ pulgada (alrededor de 2 tazas). Precalienta un sartén grande, a fuego medio-alto, de 2 a 3 minutos. Vierte las 3 cucharadas de aceite restantes en el sartén; añade los boniatos, la pimienta y la ½ cucharadita de sal restante. Cocina de 4 a 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén ligeramente dorados y suaves. Retira los boniatos y tápalos para mantenerlos tibios.
4. Mientras tanto, escurre los frijoles y colócalos en un tazón para microondas. Calienta en el microondas, en potencia ALTA, de 30 a 60 segundos. Corta el cilantro (1/4 de taza); exprime el jugo de las limas (2 cucharadas). Revuelve en un tazón pequeño: la crema, la salsa, el jugo de lima y el cilantro hasta que se mezclen. Desmenuza el cerdo (alrededor de 2 tazas) y desmorona el queso fresco (alrededor de 1 ½ tazas).
5. Corta las arepas y ábrelas; rellena cada una con cantidades iguales de cerdo, boniatos y frijoles. Vierte la salsa por encima y finaliza con el queso y las cebollas encurtidas. Sirve.

Información Nutricional

Cantidad por cada 1/16 de receta: Calorías 360, Grasa Total 17g, Grasas Saturadas 5g, Grasas Trans 0g, Colesterol 45mg, Sodio 1000mg, Carbohidratos 33g, Fibra 4g, Azúcar Total 4g (Incl. 1g Azúcares Añadidos), Proteína 20g, Vitamina D 0%, Calcio 10%, Hierro 10%, Potasio 6%