

Arepas Reina

Pepiada con Pollo

y Aguacate

⌚ Prep: 20m

🔥 Cocción: 35m

❄️ Reposo: 5m

Σ Total: 60m

🍽️ 4 porciones



Ref. visual: Chef James Tahhan

MISE EN PLACE / INGREDIENTES

[14]

- ☐ 2 tazas Harina de maíz blanco precocida (Harina P.A.N. Blanca)
- ☐ 4 tazas Agua (para pochar la pechuga de pollo)
- ☐ 0.5 unidad Cebolla blanca en mitades (para el caldo del pollo)
- ☐ 1 hoja Hoja de laurel seco (para el caldo del pollo)
- ☐ 3 cucharadas Mayonesa real (Hellmann's)
- ☐ 0.25 taza Cilantro fresco picado fino
- ☐ 1.5 cucharaditas Sal kosher, dividida
- ☐ 2.5 tazas Agua tibia (para hidratar la masa de las arepas)
- ☐ 1 lb (unas 2 tazas deshebrada) Pechuga de pollo sin piel ni hueso (pochada y deshebrada)
- ☐ 2 dientes Dientes de ajo machacados (para el caldo del pollo)
- ☐ 2 unidades Aguacates maduros Hass
- ☐ 1 cucharada Jugo de lima fresco
- ☐ 1 cucharada Aceite vegetal neutro (para engrasar el budare)
- ☐ 0.5 cucharadita Pimienta negra recién molida

🛒 GUÍA DE SUPERMERCADO (EE. UU.)

Harina P.A.N.: Harina P.A.N. White Precooked Cornmeal
La harina auténtica para textura de arepa. • 📍 Pasillo hispano.

SECUENCIA DE COCCIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

1

Pochar la Pechuga e Hidratar la Masa

⌚ 15 min

Cuece la pechuga en 4 tazas de agua con media cebolla, ajo machacado, hoja de laurel y 1/2 cucharadita de sal durante 12–15 minutos hasta alcanzar $\geq 165^{\circ}\text{F}$ (74°C) en el centro. Retira la pechuga a un plato para que se enfríe. Mientras tanto, disuelve 1/2 cucharadita de sal en 2.5 tazas de agua tibia, incorpora la Harina P.A.N., amasa 3 minutos y deja reposar la masa 5 minutos para hidratar.

✓ Control: Pechuga pochada ($\geq 165^{\circ}\text{F}$ / 74°C) enfriándose en un plato y masa de arepa hidratada sin grietas.

2

Asar las Arepas Mientras Enfría el Pollo

⌚ 20 min

Mientras la pechuga pochada se enfría en el plato durante 15–20 minutos, forma 4 discos de masa de 3/4 de pulgada de grosor. Engrasa el budare o comal de hierro con aceite vegetal y asa a fuego medio-bajo de 7 a 8 minutos por lado (más 4–5 minutos tapadas a fuego mínimo) hasta que doren y suenen huecas al golpearlas (200°F / 93°C en el centro).

✓ Control: Arepas infladas, doradas y crujientes, y pechuga de pollo enfriada a temperatura ambiente.

3

Deshebrar el Pollo Frío y Preparar la Ensalada

⌚ 15 min

Una vez que la pechuga esté suficientemente fría (para no entibiar ni separar la mayonesa), deshébrala en hebras finas. En un tazón, machaca 1 aguacate maduro con mayonesa, jugo de lima, la 1/2 cucharadita restante de sal y pimienta negra. Integra el pollo deshebrado frío, el cilantro picado y el segundo aguacate cortado en dados.

✓ Control: Ensalada verde pálido fresca y cremosa con el pollo frío integrado.

4

Abrir y Rellenar las Arepas Calientes

⌚ 5 min

Abre las arepas calientes por el borde sin separarlas del todo y rellena generosamente con la ensalada Reina Pepiada fresca.

✓ Control: Arepas calientes y crujientes rebosantes de relleno cremoso.

🛡️ SEGURIDAD ALIMENTARIA Y TEMPERATURA: SEGURIDAD $\geq 165^{\circ}\text{F}$ (74°C) POLLO | TEXTURA OBJETIVO: 200°F (93°C) EN EL CENTRO DE LA AREPA

Seguridad Alimentaria USDA (Aves): Pochar la pechuga de pollo hasta $\geq 165^{\circ}\text{F}$ (74°C) internos; enfriar antes de mezclar con mayonesa y conservar a $\leq 40^{\circ}\text{F}$ (4°C).

👁️ SEÑAL MAESTRA DE ÉXITO:

Concha crujiente que suena hueca al golpear con relleno cremoso.

🔍 POR QUÉ FUNCIONA:

Costra de Budare y Miga Vaporizada: Asar los discos de Harina P.A.N. hidratada en hierro fundido a fuego medio-bajo durante 7–8 minutos por lado sella una concha crujiente mientras cocina al vapor la miga interior hasta 200°F (93°C).

⚠️ EVITA ESTE ERROR:

Masa agrietada: Añade 2 cucharadas de agua tibia y amasa.