



Por [Nelson Ferreira](#), Redator no TudoReceitas. Atualizado: 19 outubro 2018



As arepas são um **prato tradicional da Venezuela e Colômbia**, geralmente recheadas com *carne desmechada*, ou seja, carne desfiada. A massa da arepa é feita com **farinha de milho**, e pode ser branca ou amarela. Já a carne, é preparada de um jeito muito semelhante à [carne louca](#) brasileira. Aprenda com o TudoReceitas.com a preparar esta sugestão de **arepa com carne desfiada**, confira abaixo o passo a passo!

6 convidados

45m

Prato principal

Dificuldade baixa

**Características adicionais:** Custo médio, [Receita sem lactose](#), [Receita sem glúten](#), Salteado, [Receitas da Venezuela](#)

(coxão, acemi, tagarro ou alcatra)

1 unidade de Cebola

2 unidades de Tomate

1 pitada de Sal

1 colher de sopa de manteiga

1 pitada de Pimenta do reino

2 dentes de alho

Também lhe pode interessar: [Arepa de abóbora e aveia](#)

### Como fazer Arepa com carne desfiada:

- 1 A primeira coisa que você deve fazer é **juntar todos os ingredientes** desta receita de arepas de carne.



- 2** **Cozinhe a carne na panela de pressão** com um pouco de água, coentro, sal, pimenta e páprica e os alhos, por 30 minutos.



- 3** Enquanto a carne cozinha, **prepare as arepas**: coloque a farinha de milho em uma tigela grande, adicione uma xícara de água morna e a manteiga derretida.

**Dica:** A farinha de milho não contém glúten, por isso esta é uma boa receita para celíacos!



**4** Misture os ingredientes até obter uma massa homogênea, lisa e consistente.



- 5** **Modele discos de massa** do tamanho de um prato pequeno, e um pouco grossos. Doure de um lado e do outro em um grelhador ou frigideira untado e em fogo alto.



**6** Quando a carne estiver cozinhada, retire-a da panela e deixe esfriar um pouco, para que consiga desfiar. A seguir, em uma frigideira, **refogue a carne** com o tomate e a cebola picados durante 3 minutos, e a acerte o sabor com sal e pimenta.



- 7 Finalmente, para **recheiar as arepas** abra-as com uma faca e coloque no interior a quantidade desejada de carne. Estão prontas a servir!

Se você gostou desta receita de **arepa com carne desfiada** ou tem alguma dúvida, escreva um comentário. Experimente também [arepa de presunto e dois queijos](#) e [arepas venezolanas fritas](#), e bon appétit!



