

Catalunya

Temps



1h 30'

Racions



4

Apta par a



Infants

Al·lèrgens



Cereals amb
gluten



Peix

Alternatives



Vegana



Sense gluten



Coca de recapte amb sardines

Ingredients per a la massa
de la coca

150 ml d'aigua

50 ml d'oli d'oliva verge extra

1 polsim de sal

300 g de farina de blat

Los rellenos pueden ser solo de escalivada y en algunas versiones de la receta se le añade: sardinas, butifarra, salchichas, longaniza, anchoas o queso.

Ingredients per al
farciment

2 pebrots vermells

2 cebes

2 albergínies

Sal

Sardines petites en conserva
amb oli d'oliva

Fulles de julivert fresc picades
(opcional)

Elaboració

1. Preparar el farciment de la coca: preescalfar el forn a 200° amb calor a dalt i a baix. Col·locar sobre una safata per a forn els pebrots vermells, les albergínies i la ceba. Ruixar amb una mica d'oli i sal, i enfornar durant aproximadament 50 minuts fins que estiguin ben rostits. Mentre, elaborar la massa de la coca.
2. Treure les hortalisses del forn quan estiguin rostides i deixar que es refredin per a poder pelar-les amb les mans. Llevar les llavors dels pebrots i tallar totes les hortalisses pelades en tires i guardar-ho.
3. Per a elaborar la massa de la coca de recapte: posar en un bol la farina, l'oli i la sal. Afegir l'aigua a poc a poc i barrejar amb les mans fins que la massa es desenganxi amb facilitat (si fa falta més aigua anar afegint, a poc a poc, fins a aconseguir la textura desitjada).
4. Pastar uns 10 minuts, formar una bola i deixar que reposi uns altres 10 minuts tapada amb un drap.
5. Estirar la massa amb un corró per a donar-li forma (la coca de recapte tradicional catalana sol tenir forma rectangular). Posar un full de paper de forn en una font per a forn i posar-hi damunt la massa.
6. Col·locar sobre la massa les tires de pebrot rostit, d'albergínia i de ceba fins a cobrir la massa. Ruixar amb oli d'oliva i afegir-hi un polsim de sal per damunt.
7. Posar-ho al forn prèviament escalfat a 200°, amb calor a baix i a dalt, fins que la massa de la coca de recapte es vegi daurada. Retirar del forn i refredar una mica abans de tallar-la en porcions i servir amb unes sardines petites en conserva d'oli d'oliva per damunt.

Originàriament, aquesta coca era un plat típic de la gent que vivia del camp, les dones portaven les hortalisses que disposaven en aquell moment al forner per a enfornar les coques en forns de llenya

Alternatives

Per a la versió sense gluten substituir la farina de blat per farina de fajol que no conté gluten o una altra similar.

Per a la versió vegana no es posen les sardines i es pot complementar per damunt amb rodanxes de tofu fumat o Tempe macerat a la planxa.

En català, la paraula recapte significa la provisió d'hortalisses que s'ha aconseguit collir de l'hort. Segons la temporada es poden utilitzar altres hortalisses per elaborar d'aquesta recepta