

Cataluña

Tiempo



1h 30'

Raciones





4

Apta para





Infantil

Alérgenos

-  Cereales con gluten
-  Pescado

Alternativas

-  Vegana
-  Sin gluten



Coca de recapte con sardinas

Ingredientes para la masa de la coca

- 150 ml de agua
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal
- 300 gr de harina de trigo

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

Ingredientes para el relleno

- 2 pimientos rojos
- 2 cebollas
- 2 berenjenas
- Sal
- Sardinillas en conserva con aceite de oliva
- Hojas de perejil fresco picadas (opcional)

Elaboración

1. Preparar el relleno de la coca: Precalentar el horno a 200°C con calor arriba y abajo. Colocar sobre una placa para horno los pimientos rojos, las berenjenas y la cebolla. Rociar con un poco de aceite y sal, y hornear durante aproximadamente 50 minutos hasta que estén bien asados. Mientras elabora la masa de la coca.
2. Cuando estén asadas sacar las hortalizas del horno y dejar que se enfríen para poder pelarlas con las manos. Quitar las semillas de los pimientos y cortar todas las hortalizas peladas en tiras y reservar.
3. Para elaborar la masa de la coca de recapte: poner en un bol la harina, el aceite y la sal. Añadir el agua poco a poco y mezclar con las manos hasta que la masa se desprenda con facilidad (si hace falta más agua ir añadiendo poco a poco hasta conseguir la textura deseada).
4. Amasar unos 10 minutos, formar una bola y dejar que repose otros 10 minutos tapada con un paño.
5. Estirar la masa con un rodillo para darle forma (la coca de recapte tradicional catalana suele tener forma rectangular). Poner una hoja de papel de horno en una fuente para horno y encima coloca la masa.
6. Colocar sobre la masa las tiras de pimiento asado, de berenjena y de cebolla hasta cubrir la masa. Rociar con aceite de oliva y espolvorear una pizca de sal por encima.
7. Poner en el horno previamente calentado a 200°C, con calor por abajo y arriba, hasta que la masa de la coca de recapte se vea dorada. Retirar del horno y enfriar un poco antes de cortarla en porciones y servir con unas sardinillas en conserva de aceite de oliva por encima.

En su origen esta coca era un plato típico de la gente que vivía del campo, las mujeres llevaban las hortalizas que disponían en aquel momento al panadero para hornear las cocas en los hornos de leña

Alternativas

Para la versión sin gluten sustituir la harina de trigo por harina de trigo sarraceno que no contiene gluten u otra similar.

Para la versión vegana no se ponen las sardinas y se puede complementar por encima con lonchas de tofu ahumado o tempeh macerado a la pancha.

La palabra "recapte" en catalán significa la provisión de hortalizas que se ha conseguido cosechar del huerto y se puede elaborar otras versiones de esta receta con otras hortalizas, según temporada