

## Cataluña

Tempo



1h 30'

Ración



4

Apta para





Nenos

Alérxenos

-  Cereais con glute
-  Peixe

Alternativas

-  Vegana
-  Sen glute

# Coca de recapte con sardiñas

## Ingredientes

- 300 g de fariña triga
- 50 ml de aceite de oliva virxe extra
- Sal
- 150 ml de auga
- Escalivada
- Sardiñas en conserva con aceite de oliva

! O recheo pode ser de escalivada soa ou con sardiñas, con botifarra, con salchichas, con longaínza, con anchoas ou con queixo.

## Elaboración

1. Prequentamos o forno a 200 °C en modo calor por arriba e por abaixo.
2. Pomos nun cunco a fariña, o aceite e mais o sal e ímoslles engadindo a auga a medida que amasamos, durante uns 10 minutos, a mestura. Ténos que quedar unha masa que se despegue con facilidade, así que, se fose necesario, engadimos máis dos 150 ml de auga.
3. Formamos unha bóla coa masa e deixamos que repouse outros 10 minutos tapada cun pano.
4. Transcorrido ese tempo, estirámola coa axuda dun rolo e dámoslle forma (a tradicional é a rectangular). Logo, preparamos unha bandexa de forno colocándolle unha folla de papel de enfornar e dispomos nela a masa.
5. Sobre esta, repartimos a escalivada e botámoslle un chorriño de aceite de oliva virxe extra e un chisco de sal.
6. Enfornamos ata que a masa se doure, retiramos a coca do forno e deixamos que arrefeza un pouco.
7. Cortámola en porcións, colocámoslles enriba as sardiñas e servímolo.

*En orixe, a coca consumíase tipicamente no rural. As campesiñas levaban as hortalizas que apañaban á panadaria e alí era onde se preparaba o prato*

## Alternativas

Para a versión sen glute, trócase a fariña triga por unha de trigo mouro ou por outra similar. Para a vegana, tan só habería que eliminar as sardiñas e, por exemplo, substituílas por liscos de tofu afumado ou por tempeh macerado á prancha.

*Ⓞ A palabra «recapte», do catalán, significa 'provisión do que se vai consumir ou empregar' e, neste contexto, refírese ás hortalizas que se colleitaban.*