

Islas Baleares

Tiempo



1h

Raciones



8

Alérgenos

 Cereales
con gluten

Alternativas

 Sin gluten
 Vegana

Coca de Trempó

Ingredientes para el
trempó

3 tomates
2 pimientos verdes
1 cebolla
20 ml de aceite de oliva
virgen extra
Sal
Pimienta negra molida

Ingredientes para la
masa

200 ml de aceite de oliva virgen extra
200 ml de cerveza
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de sal
100 g de manteca de cerdo a
temperatura ambiente
Harina de trigo de fuerza (la que admita
que será aproximadamente 700 g)

La coca de trempó es una preparación típica de la isla de Mallorca, aunque se degusta también en el resto de las islas

Elaboración

1. Precalentar el horno a 180°C con calor arriba y abajo. Preparar el trempó cortando en brunoise los tomates pelados, los pimientos y la cebolla. Reservar.
2. Preparar la masa mezclando el aceite, la cerveza, el azúcar, la sal y la manteca de cerdo a temperatura ambiente.
3. Volcar la harina, poco a poco, hasta que se forme una bola y se pueda amasar con facilidad.
4. Formar una bola y colocar sobre la bandeja de hornear. Extender la masa con un espesor aproximadamente de 5 mm por toda la superficie de la bandeja.
5. Escurrir el exceso de líquido del trempó (sofrito). Extender bien el trempó sobre la masa. Hornear durante 45 minutos a 180°C. Apagar el horno y dejar reposar la coca en la base inferior del horno
6. Retirar del horno y dejar enfriar completamente. Servir troceada en porciones individuales.

Alternativas

Para la versión sin gluten se puede sustituir la harina de trigo por una harina o combinación de harinas que no contengan gluten. Y para la versión vegana, la manteca de cerdo se sustituye por aceite de oliva virgen extra.

Para la elaboración de la masa se puede utilizar en lugar de cerveza o agua con gas o agua filtrada y una pizca de bicarbonato de sodio.

El trempó es la ensalada más popular de la isla que se degusta, especialmente, en los meses de verano y que se prepara con tomate, cebolla y pimiento verde