

## Islas Baleares

Tempo




1h

Racións





8

Alérxenos

 Cereais  
con glute

Alternativas

 Sen glute  
 Vegana

# Coca de Trespó

Ingredientes para el  
trespó

3 tomates  
1 cebola  
2 pementos verdes  
20 ml de aceite de oliva virxe  
extra  
Sal  
Pementa negra moída

Ingredientes para la  
masa

200 ml de aceite de oliva virxe extra  
200 ml de cervexa  
1 culleriña de azucre  
1 culleriña de sal  
100 g de manteiga de porco (a  
temperatura ambiente)  
700 g de fariña triga de forza  
(aproximadamente)

*A «coca de trespó» (ou de «trampó») é típica de Mallorca, aínda que tamén se prepara habitualmente no resto das Baleares*

## Elaboración

1. Prequentamos o forno a 180 °C en modo calor por arriba e por abaixo.
2. Preparamos o «trempó». Para iso, primeiro pelamos os tomates mais a cebola, quitámoslle a semente mais as partes brancas aos pementos e cortamos as tres hortalizas á brunoise. Despois, colocámolas nun cunco, mesturámolas, condimentámolas e, por último, volvemos mesturar. Reservámolo.
3. Comezamos a preparar agora a masa; mesturamos os 200 ml de aceite de oliva virxe extra cos outros 200 de cervexa, coa culleriña de azucre, coa culleriña de sal e coa manteiga.
4. Agregamos a fariña aos poucos, ao tempo que amasamos e ata que a masa resultante sexa fácil de traballar.
5. Formamos unha bóla con ela e estirámola sobre unha bandexa de forno de xeito que quede cun grosor duns 5 mm.
6. Escorremos o «trempó», quitámoslle o exceso de líquido, e logo repartímolo por riba da masa. Acto seguido, enforamos a coca durante 45 minutos.
7. Transcorrido ese tempo, apagamos o forno e deixámola repousar un pouco na altura inferior.
8. Retirámola do forno e deixámola arrefecer de todo antes de a servirmos, cortada en porcións individuais.

## Alternativas

Para unha versión sen glute, pódese substituír a fariña triga por outra ou unha combinación doutras que non conteñan ese alérxeno. Na versión vegana, o que se substitúe é a manteiga de porco por aceite de oliva virxe extra. En canto á versión sen sulfitos, para a súa elaboración habería que usar ben auga con gas, ben auga natural cun chisco de bicarbonato, en lugar da cervexa.