

Illes Balears

Temps




1h

Racions





8

Al·lèrgens

 Cereals
amb gluten

Alternatives

 Sense gluten
 Vegana

Coca de Trempó

Ingredients per al
Trempó

3 tomàquets
2 pebrots verds
1 ceba
20 ml d'oli d'oliva verge extra
Sal
Pebre negre molt

Ingredients per a la
massa

200 ml d'oli d'oliva verge extra
200 ml de cervesa
1 culleradeta de sucre
1 culleradeta de sal
100 g de llard de porc a temperatura
ambient
Farina de blat de força (la que admeti
que serà aproximadament 700 g)

*La coca de trempó és una preparació típica de
l'illa de Mallorca, encara que també es degusta
a la resta de les illes*

Elaboració

1. Preescalfar el forn a 180 °C amb calor amunt i avall. Preparar el trempó tallant a la brunoise (a daus petits) els tomàquets pelats, els pebrots i la ceba. Reservar
2. Prepareu la massa barrejant l'oli, la cervesa, el sucre, la sal i la llard de porc a temperatura ambient.
3. Abocar la farina, de mica en mica, fins que es formi una bola i es pugui amassar amb facilitat.
4. Formar una bola i col·locar sobre la safata de coure. Estendre la massa amb un gruix aproximadament de 5 mm per tota la superfície de la safata.
5. Escórrer l'excés de líquid del trempó (sofregit). Estendre bé el trempó sobre la massa. Enfornar durant 45 minuts a 180 °C. Apagar el forn i deixar reposar la coca a la base inferior del forn.
6. Retirar-ho del forn i deixar-ho refredar completament. Servir trossejada en porcions individuals.

Alternatives

Per a la versió sense gluten es pot substituir la farina de blat per una farina o combinació de farines que no continguin gluten. I per a la versió vegana, la llard de porc se substitueix per oli d'oliva verge extra.

Per elaborar la massa es pot utilitzar en lloc de cervesa, aigua amb gas o aigua filtrada i una mica de bicarbonat de sodi.

El trempó és l'amanida més popular de l'illa que es degusta, especialment, als mesos d'estiu i que es prepara amb tomàquet, ceba i pebrot verd