

Coca de Escalivada

Las cocas de verduras son muy típicas de la costa levantina y catalana, la más conocida puede que sea la de pisto, pero también se hacen de cebolla, espinacas o de escalivada como en este caso. Antiguamente era considerada una comida de campesinos, pues se hace con los productos que te da el campo y no necesita calentarse para comerse. Actualmente se toma como almuerzo o merienda, pero puede ser una comida principal como antaño acompañada de una buena ensalada. **La masa al hacerse con harina integral necesita más agua que si se hiciera con harina blanca.**

INGREDIENTES:

- 300g Harina integral
- 200ml agua
- 2 cucharadas aceite oliva
- ½ Sobre Levadura química (Royal)
- 1 cucharadita sal
- Ingredientes escalivada:
- 2 berenjenas medianas
- 3 Pimientos grandes
- 2 cebollas
- 2 ajos
- 2 Cucharadas aceite
- 1 Cucharada piñones
- 4-6 Tomates variedad "pera"

4 - 6
Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Cocinar las hortalizas (pimiento, berenjena, tomate y cebolla) sin quitar la piel, hasta que estén tiernas (unos 45 minutos). Dejar enfriar dentro de una olla o tupper con tapa (para que suden y sea más fácil de pelar).
3. Triturar el tomate (sin la piel) y hacer el resto de hortalizas en tiras.
4. Mientras se enfrían preparar la masa: mezclar en un bol la harina con la sal y levadura, hacer un volcán y poner en el medio el agua y una cucharada de aceite. Ir cogiendo poco a poco la harina de los laterales, hasta formar una bola. Amasar 5 minutos y dejar reposar otros 5.
5. Engrasar ligeramente una bandeja de horno, aplanar la masa e ir estirando con la mano desde el centro hacia los bordes (ayuda que tengas las yemas de los dedos ligeramente untadas en aceite), dejando la masa con medio centímetro de espesor.
6. Untar la masa con el tomate triturado. Y colocar sobre éste las verduras en tiras.
7. Espolvorear con los piñones y un hilo de aceite.
8. Meter en el horno a 180°C unos 45 minutos o hasta que la masa por debajo la veamos doradita. Comer fría o templada.