

¡RECETA SOLIDARIA!



COCA DE SARDINAS



Per. sucar-hi pa

Ingredientes para 4 personas:

- 420 gr harina
- 150 ml agua
- 125 ml aceite
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 lata de sardinas
- 2 cucharadas de tomate frito
- Sal y pimienta
- Opcional:*

1 sobre de polvos Royal (16gr)

1 cebolla

1 pimiento rojo

1 tomate grande

Elaboración:

1. Para hacer la masa de la coca pondremos en un bol el aceite, el agua, el azúcar y la sal. Lo mezclaremos todo.
2. Añadiremos la harina tamizada poco a poco. Si queremos la masa más esponjosa podemos echarle un sobre de polvos Royal y lo añadiremos en este momento, junto con la harina.
3. Amasaremos e iremos añadiendo harina hasta que veamos que la masa se desprende de las paredes del bol. La cantidad de harina es aproximada ya que a veces absorbe más agua.
4. La sacaremos del bol y continuamos amasando a mano hasta que quede una masa bien fina. La dejaremos reposar tapada durante unos 30 minutos. ¡El reposo es muy importante!
5. Si usamos la verdura cortaremos la cebolla y el pimiento en juliana y los tomates en rodajas finas.
6. Estiramos la masa de la coca y la ponemos en una bandeja del horno. Aplanaremos la masa procurando que llegue hasta los bordes de la bandeja.
7. Cubrimos la superficie de la coca con el tomate frito y pondremos la cebolla, el pimiento, las sardinas y las rodajas de tomate bien repartido por toda la superficie de la coca.
8. Metemos en el horno precalentado a 200°C, con calor por arriba y abajo y cocemos durante unos 20/25 minutos aproximadamente, o hasta que la coca esté dorada.

Variaciones: Podemos abrillantar la coca al sacar del horno con un poco de aceite de oliva y espolvorearla de perejil bien picado, romero o albahaca. La podemos hacer sin el tomate frito si lo preferimos así y también cambiar las sardinas por caballas, atún, anchoas, salchicha troceada, jamón serrano o carne de lata (tipo Corned Beef). Otra verdura que le queda genial es la berenjena. ¡Anímate a echarle unas alcaparras o unas aceitunas!

VALORES NUTRICIONALES

Valor nutricional de 100 gr de SARDINAS EN ACEITE

NUTRIENTES	MINERALES	VITAMINAS
Fibra: -	Hierro: 2'9mg	A, D, E, K y varias del grupo B.
Calorías: 218	Calcio: 314mg	
Proteínas: 23'93	Magnesio: 49'30 mg	
Lípidos: 13'60	Potasio: 388 mg	
Hidratos Carbono:-	Fósforo: 430 mg	
	Yodo: 33'40 mg	
	Zinc: 2'80 mg	