

## Coca de pimiento y cebolla



### Ingredientes para 6 personas

- 300 gramos de Harina
- 1 cucharadita de Sal
- 60 mililitros de Leche entera
- 1º gramos de Levadura de panadería
- 1 Pimiento verde)
- 3 Tomates
- 2 Cebollas
- 1 pizca de Pimienta negra
- 1 pizca de Orégano
- 5 cucharadas de Aceite virgen de oliva

### Preparación

- 1) Mezclar en un cuenco la harina con la levadura ( previamente disuelta en un poco de agua tibia) y la sal. Añadir la leche tibia y 3 cucharadas de aceite.
- 2) Amasar hasta que la masa se separe de las paredes. Si no es así, añadir más harina.
- 3) Hacer una bola con la masa y dibujar una cruz encima. Dejarla en un lugar tibio hasta que leve.
- 4) Una vez la masa haya crecido el doble de su volumen inicial, amasarla hasta que consigamos un rectángulo uniforme y dejar reposar 30 minutos más.
- 5) Cortar las cebollas en trozos pequeños y ponerlos encima de la masa de coca.
- 6) Cortar el tomate en medias lunas y colocarlos encima de la cebolla.
- 7) Cortar el pimiento verde en cuadraditos pequeños y espolvorearlo encima del resto de ingredientes que hemos colocado previamente encima de la base de coca.
- 8) Sazonar con 2 cucharadas de aceite, sal, pimienta y orégano al gusto.
- 9) Cocer la coca en el horno a 180°C durante 30 minutos.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 280,40 Kcal.; Proteínas: 6,85 g; Hidratos de carbono: 43,43 g;  
Grasas: 8,72 g;

### Comentario

Esta es una receta muy ligera y fácil de digerir. Además, el tomate y el pimiento son muy ricos en vitaminas antioxidantes y la cebolla tiene propiedades depurativas.

Si se desea se puede disponer encima de las verduras butifarra o salchicha

También queda buenos con beicon o sardinas.