

COCA DE VERDURAS



Ingredientes para 6 personas

- ✓ 300 gramos de Harina
- ✓ 1 cucharadita de Sal
- ✓ 60 mililitros de Leche entera
- ✓ 1 gramo 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

Comentarios

Si se desea hacer plato único añadir unos huevos unos minutos antes de que se acabe la cocción.

La cebolla es rica en vitamina A y C. posee al igual que el ajo propiedades antioxidantes. El pimiento es rico en Vitamina C, carotenos y flavonoides.