

# Coca Mallorquina



 1 h i 30 min

## Ingredients (4 persones)

Farina de força – 450 g

Aigua – 300 ml

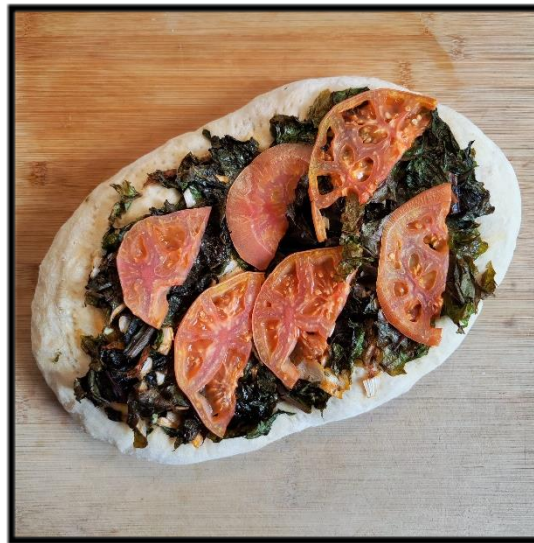
Llevat fresc – 20 g

Bledes – 1 manat

Ceba tendra - 1

Tomàquet - 1

Sal, oli i pimentó vermell.



Soc una bleda assolellada

## La massa:

- Afegiu a un bol la **farina** tamisada, el **llevat** esmicolat i un pessic de **sal**. Escalfeu l'**aigua** perquè quedi tèbia i poseu-la-hi.
- Amasseu. Un cop quedi una massa uniforme feu una bola gegant, poseu-la en un bol, tapeu-la amb un drap i deixeu-la reposar 45 minuts, o bé fins que la massa dobli el seu volum.

**Trucs per amassar!** Si teniu un robot de cuina, feu-lo servir! En cas contrari, feu un pou al mig de la farina i afegiu-hi els ingredients per aquest ordre: llevat esmicolat, després la sal i, finalment l'aigua.

## La teca:

- Poseu les **bledes** tallades a un bol i afegiu-hi una mica de **sal**.
- Afegiu la **ceba tendra** tallada, una mica d'**oli**, **sal** i **pimentó vermell**.
- Un cop la massa hagi reposat, aplaneu-la i poseu-hi les **verdures** a sobre.
- Per decorar podeu posar-hi rodanxes de **tomàquet** i, opcionalment, anxoves o sardines en conserva.
- Coeu la coca durant 30 minuts al forn a 180°C.

**Altres receptes que podeu fer amb bledes:** risotto de bledes, ous al plat amb bledes, cigrons amb bledes, bledes amb tahin i iogurt, bledes saltejades amb pernil.

