Coca de verduras y anchoas

16/07/2016



Hoy voy a compartir con vosotros la receta para hacer una coca de **verduras y anchoas**. Un auténtico manjar para los que nos gusta la verdura; y para los que no, es una forma de c**omerla "disfrazada"**.

Ingredientes para la masa:

- 50 gramos de aceite de oliva
- 50 gramos de manteca de cerdo
- 100 gramos de agua
- 300 gramos de harina de fuerza
- 20 gramos de levadura fresca prensada
- 1 cucharadita de sal
- 1 pellizco de azúcar

Ingredientes para la cobertura:

- 100 gramos de pimiento rojo
- 100 gramos de pimiento verde
- 100 gramos de cebolla
- 100 gramos de calabacín
- 100 gramos de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de sal

- 1 cucharadita de pimentón

- Unos filetes de anchoas

Elaboración con Thermomix

Para la cobertura:

Primero echamos en el vaso toda la verdura, la sal, el pimentón y el aceite, troceamos 5 segundos /velocidad 4. Lo reservamos en un bol.

Para la masa:

Echamos en el vaso el aceite, la manteca de cerdo, el azúcar y el agua, cerramos el vaso y templamos 1 minutos /37º/velocidad 2.

A continuación añadir por orden: la levadura desmenuzada, la harina y la sal. Mezclamos 20 segundos /velocidad 6.

Después **engrasamos una bandeja con aceite**, sacamos con cuidado la masa y la amasamos ligeramente, la extendemos sobre la bandeja con las manos o ayudándonos con un rodillo. A continuación cubrimos nuestra masa con la verdura que tenemos reservada en el bol y colocamos los filetes de anchoas a nuestro gusto. **La dejamos reposar 10 minutos.** Horneamos a 200º unos 20 minutos.

Elaboración sin Thermomix

Para la cobertura:

Cortamos todas las verduras en trozos muy pequeños y las reservamos en un bol, le agregamos un chorrito generoso de aceite, la cucharada de pimentón y la sal. Mezclamos bien.

Para la masa:

En un bol grande ponemos la harina en **forma de volcán** e iremos añadiendo todos los ingredientes de la masa en su interior, y la trabajamos manualmente. Después la extenderemos en una bandeja que habremos engrasado con anterioridad, cubriremos con la verdura que tenemos reservada en el bol y distribuimos los filetes de anchoas a nuestro gusto; la dejamos reposar 10 minutos. Horneamos a 200º unos 20 minutos.

