COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Coca de verduras

Receta para 4 cocas pequeñas

Preparación: 15 min
Total: 30 min
Dificultad: Muy difícil

INGREDIENTES

- [ ] 1 unidad Calabacín
- [ ] Medio Pimiento rojo
- [ ] 1 cebolla Cebolla
- [ ] 200 gramos Harina de trigo
- [ ] 1 pizca Sal
- [ ] Al gusto Aceite de oliva virgen extra
- [ ] Al gusto Especias
- [ ] Al gusto Sal en escamas
- [ ] 2 unidades Tomate

PREPARACIÓN

1. Para comenzar con la receta, rallamos el calabacín con ayuda de una mandolina. Lo escurrimos y reservamos.

2. Después, picamos la cebolla y el tomate en trozos pequeños. Lo ponemos todo en un bol e incorporamos el calabacín reservado.

3. Si preparamos la coca en horno lo precalentamos a 200 grados con calor arriba y abajo. Si la preparamos en la freidora de aire, precalentamos a 200 grados durante 5 minutos.

4. Añadimos la harina al bol y mezclamos todos los ingredientes muy bien. Te recomiendo que mezcles con las manos para integrar todo muy bien.

5. Horno: ponemos un papel de horno en la bandeja y colocamos de forma plana todos los ingredientes. Freidora de aire: cortamos papel de horno de la medida de la base de la freidora de aire que tengamos. Ponemos la masa por encima.

---

6. Espolvoreamos con pimentón rojo y con sal gruesa al gusto. Horneamos durante 30 minutos a 200 grados o cocinamos en la freidora 15 minutos a 200 grados.

---

7. Una vez crujiente ya podemos sacarlo y disfrutar de esta delicia! ¡Qué aproveche!
