

## La Recepta de l'Escola de Turisme del Baix Penedès

# COCA DE RECAPTE D' ESPINACS

Ingredients: (per a 6 pax )

- pasta de pa
- 3 dl d' oli
- 3 cebes mitjanes
- 1 kg d' espinacs
- 4 pebrots vermells
- 6 arengades

### Elaboració:

- Prepareu la pasta de pa, utilitzant 600g de farina, 15g de llevat premsat, 5g de sal i un got d' aigua tèbia. Passeu la farina pel sedàs i disposeu-la en forma de circumferència sobre la taula.

Col·loqueu al mig la resta d' ingredients de la pasta i pasteu-la amb les mans, fins que sigui consistent. Deixeu-la reposar en un lloc tebi, dins d' una cassola coberta amb un drap, durant 5 o 6 hores, fins que la pasta fermenti.

Per fer la coca, agafeu la pasta i afegiu-li 1 dl d' oli i barregeu-ho bé amb els dits, fins que tota la massa quedi ben untada. A l' hora d' estirar la pasta enfarineu bé la taula de treball, ja que sinó s' enganxa i prepareu una llauna, on posareu la coca, un cop estirada amb l' ajut d' un corró.

Apart escaliveu els pebrots, netegeu-los i talleu-los a tires. A sobre de la pasta estirada i col·loqueu la ceba tallada en juliana i els espinacs saltats i per sobre el pebrot poseu les arengades, ho ruixeu amb una mica d' oli i poseu la llauna al forn a 180º , durant 20 minuts aproximadament i ja la tenim apunt.



**escola de  
turisme**  
del Baix Penedès

Tel. 977 68 29 38

Av. Palfuriana, 104 (Alberg Sta. M. del Mar)  
43880 Coma-ruga - El Vendrell