

# Coca de trempó

## Mallorca (Illes Balears)

César Ballesteros

### Ingredients

Per a la massa

1 got d'aigua  
1 got d'oli d'oliva  
farina de blat (la que demani el líquid)  
llevat (un polsim)  
sal (al gust)

Per al trempó

4 tomàquets  
2 pebrots verds  
2 cebes  
Oli  
Vinagre  
Sal al gust per a amanir el trempó



### Preparació

Per fer la massa, poseu l'aigua en un bol, amb l'oli i el llevat. Remeneu-ho a poc a poc i aneu afegint-hi la farina. Pasteu-ho al mateix temps fins que comenci a desenganxar-se de les parets del bol. Ha de quedar tova, una mica enganxosa, semblant a la coca de recapte.

Deixeu-la reposar una mica i comenceu a fer el trempó. Per fer el trempó, en un bol, piqueu els tomàquet, els pebrots i les cebes com si fos una amanida. Amaniu-ho amb l'oli, el vinagre i la sal. Barregeu-ho bé.

Unteu amb una mica d'oli la safata del forn, perquè no s'enganxi la massa. Agafeu la massa i poseu-la sobre la safata. Amb el dits aneu cobrint tota la safata regularment.

### Receptari de la VI Trobada Gastronòmica Intercultural 2012

Consorti per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català d'Esparreguera  
Can Pasqual – Carrer dels Cavallers, 26, 1a planta – 08292 – ESPARREGUERA  
Tel. 93 772 92 92 – A/e: [esparreguera@cpl.cat](mailto:esparreguera@cpl.cat)  
Pàgina web: <http://www.cpl.cat/xarxa/cnicanametller>  
Bloc: <http://blocs.cpl.cat/receptaris> – Twitter: [www.twitter.com/SLCEsparreguera](http://www.twitter.com/SLCEsparreguera)  
Facebook: <http://www.facebook.com/paques/Servei-Local-de-Catal%C3%A0-dEsparreguera/279336358755954>

Ara poseu el trempó sobre la massa fins a cobrir-la tota. Heu de guardar el suc sobrant del amaniment.

Fiqueu-la dins del forn a 190°C durant 30 minuts. Amb el suc de l'amaniment, ruixeu-la una mica un parell de vegades per sobre el trempó durant el temps de cocció, sense passar-vos.

Vigileu la coca de tant en tant. Quan la massa estigui torradeta, traieu-la del forn i deixeu-la refredar. Una vegada freda, talleu-la en porcions i serviu-la.



### **Receptari de la VI Trobada Gastronòmica Intercultural 2012**

Consorti per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català d'Esparreguera  
Can Pasqual – Carrer dels Cavallers, 26, 1a planta – 08292 – ESPARREGUERA  
Tel. 93 772 92 92 – A/e: [esparreguera@cpl.cat](mailto:esparreguera@cpl.cat)  
Pàgina web: <http://www.cpl.cat/xarxa/cnicanametller>  
Bloc: <http://blocs.cpl.cat/receptaris> – Twitter: [www.twitter.com/SLCEsparreguera](http://www.twitter.com/SLCEsparreguera)  
Facebook: <http://www.facebook.com/paques/Servei-Local-de-Catal%C3%A0-dEsparreguera/279336358755954>