

COCA DE VERDURAS

INGREDIENTES

- 100 gr de pimiento rojo en trozos
- 100 gr de pimiento verde en trozos
- 100 gr de cebolla en trozos
- 100 gr de calabacín con piel y en trozos
- 100 gr de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de sal, (yo le puse 1)
- 1 cucharada de pimentón

Masa:

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

PREPARACION

1. Precalentar el horno a 200°.
2. Poner en el vaso el pimiento (rojo y verde), el calabacín, la cebolla, el aceite, la sal y el pimentón. Programar 3 segundos vel-4. Retirar del vaso y reservar.
3. Sin lavar el vaso poner el aceite, el agua y la manteca. Programar 1 min 37° / vel-2.
4. Incorporar la levadura, la harina, la sal y el azúcar y mezclar programando 30 seg vel-6.
5. Retirar la masa del vaso y extenderla muy fina con un rodillo o con las manos sobre una bandeja de horno bien engrasada o con papel de hornear. Dejar en reposo unos minutos.
6. Cubrir la masa con las verduras reservadas y hornear durante 20 min aproximadamente.

Receta del libro cuida tu salud.