





## COCA MALLORQUINA

 40 min

 25-30 min

 400 g

### Ingredientes

- 1 tacita (tamaño de cortado) de aceite de oliva virgen extra
- 1 tacita (tamaño de cortado) de agua mineral
- sal marina
- harina integral de espelta
- harina de arroz integral
- 3 tomates maduros
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento verde italiano grande o 2 pequeños
- orégano
- 1 c.p. pimentón de la Vera dulce

### Pasos

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Cortar los tomates, la cebolla y el pimiento en trozos pequeños o medianos regulares, al gusto. Aliñar bien con aceite, sal, orégano y pimentón de la Vera. Dejar que las verduras se vayan impregnando.
3. En otro bol mezclar el aceite, agua y 1 c.c. de sal. Incorporar las harinas poco a poco y en la misma proporción, una tacita de harina de arroz y una de espelta y así sucesivamente. Ir añadiendo más y mezclando con las manos o una cuchara hasta que la masa no se adhiera a las manos. Os tiene que quedar una masa un poco aceitosa. No es necesario amasarla, si los ingredientes están bien integrados ya será suficiente.
4. Estirar la masa con los dedos o un rodillo sobre papel de horno, intentando que quede bien fina.
5. Añadir las verduras por encima y hornear unos 35 minutos entre 160-180°C aproximadamente. La temperatura y el tiempo de cocción dependerán del horno que tengáis.

### Tips

- Podéis ir variando las verduras (calabacín, cebolla, berenjena, calabaza...) pero tendréis que tener en cuenta que dependiendo de la cantidad de agua que desprendan al hornearlas su cocción puede ser más larga.