

Coca de trampó mallorquina



Café Hablante del : 2022_09_29

La coca de trampó o trempó es una de las cocas más conocidas de las Islas Baleares. En este caso, el trempó es una ensalada veraniega que se hace con cebolla, pimiento y tomate aliñado con aceite de oliva y sal. Así pues, de esta rica y famosa ensalada se creó esta coca que se ha convertido en uno de los platos más típicos de las islas, especialmente de Mallorca. Elaborarla en casa es facilísimo, pues su masa no es levada y la tendrás hecha en muy poco tiempo. Su nombre proviene del término mallorquín “trempar”, que significa aliñar

Ingredientes (para 6 raciones) :

➤ para el trampó:

- x 2 tomates
- x 1 pimiento verde grande
- x 1 cebolla
- x 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- x 1 cucharadita de pimentón dulce.
- x 1 pizca de sal

➤ para la masa:

- x 100 mililitros de aceite de oliva
- x 100 mililitros de agua tibia
- x 275 gramos de harina de trigo común
- x 1 pizca de sal

Elaboración :

1. Para empezar con la coca de trampo, en primer lugar, elabora el trampó. Para ello debes lavar los tomates y el pimiento. Trocéalos en trocitos no muy pequeños. Pela la cebolla y trocea igualmente.
2. Pon en un bol los trozos de cebolla, el pimiento y el tomate. Aliña con las dos cucharadas de aceite de oliva, el pimentón dulce y la sal al gusto. Remueve bien con una cuchara y deja en reposo hasta que tengas lista la masa para coca de verduras mallorquina.
3. Precalienta el horno a 200 °C. Mientras, prepara la masa. Mezcla en un bol el aceite de oliva y el agua tibia junto con un poquito de sal.
4. Ve añadiendo la harina poco a poco mientras mezclas con una cuchara. Tal vez no tengas que añadir toda, eso dependerá de tu harina, pues no todas necesitan la misma cantidad de líquido. Para saber que está lista, tendrás que obtener una masa algo pegajosa pero no dura.
5. Forra una bandeja no muy grande con papel de horno y pon la masa de coca mallorquina en ella, estira con las manos y haz un pequeño borde levantado alrededor. La masa debe quedar fina, pero que no se rompa.
6. Distribuye los ingredientes por encima del trampó, que ya habrá reposado un rato. Hornea con calor arriba y abajo a 200 °C durante 35 minutos aproximadamente, dependerá de vuestro horno.

La coca de verduras se puede comer tanto caliente como fría. Este plato es muy similar a la receta de empanada.

