

Coca verduras

Tipo de plato: Entrantes · Procedencia: Mavillum · Autor: Mavillum

INGREDIENTES

Masa

1 taza/s	Aceite girasol
1 taza/s	Agua
100 gr	Harina repostería
50 gr	Harina integral

Verduras

	Sal
1	Pimiento
	Pimienta negra
	Pimentón (Paprika)
	Perejil
	Coliflor
2	Cebollas
4	Ajos
5	Acelgas
	Aceite oliva
3	Tomate

ELABORACIÓN

Se mezcla las dos harinas, haciendo un montón con un agujero en medio donde meteremos el aceite y el agua.

Amasamos hasta conseguir una textura de plastilina. Se extiende sobre un molde untado de aceite.

Se cortan todas las verduras a daditos, se mezclan todas y se aliñan. Se escurren las verduras para colocarse sobre la masa,

Se hornea unos 45 minutos a 180 grados con el fuego de abajo.

Siempre poniéndose una gran cantidad de verdura.

Se sirve acompañado de unas aceitunitas, uva y un vinito.

MAVILLUM