Coca de verduras y boquerones con salsa romesco

Ingredientes 2-4 personas

Medio Pimiento rojo pequeño
Medio Pimiento verde
Medio Pimiento amarillo
Media Berenjena pequeña
Media Cebolla
Media Calabacín pequeño
Boquerones al gusto
Aceite de oliva virgen extra (cantidad necesaria)
Sal y pimienta

Para la masa de coca
83g de Harina de trigo
50 ml de Agua
20 ml de Aceite de oliva suave con 0.4º de acidez
Sal

Para la salsa romesco
1 Tomate pera grande
¼ Cebolla

1 Diente de ajo
10g de Avellanas
10g de Almendras
¼ Cucharadita de Pimentón dulce
1 Cucharada y media de Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta
Vinagre al gusto

Ingredientes 6-10 personas

1 Pimiento rojo pequeño
1 Pimiento verde
1 Pimiento amarillo
1 Berenjena pequeña
1 Cebolla
1 Calabacín pequeño
Boquerones al gusto
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Para la masa de coca
250 g de Harina de trigo
155 ml de Agua
60 ml de Aceite de oliva suave con 0,4 º de acidez
Sal

Para la salsa romesco
3 Tomates pera grandes
Media Cebolla
3 Dientes de ajos
30 g de Avellanas
30 g de Almendras
1 Cucharadita de Pimentón dulce
4 Cucharadas de Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta
Vinagre al gusto

Ingredientes 12-16 personas

2 Pimientos rojos pequeños
2 Pimientos verdes
2 Pimientos amarillos
2 Berenjenas pequeñas
2 Cebollas
2 Calabacines pequeños
Boquerones al gusto
Aceite de oliva virgen extra (cantidad necesaria)

Sal y pimienta

Para la masa de coca
500g de Harina de trigo
310ml de Agua
120ml de Aceite de oliva suave con 0.4º de acidez
Sal

Para la salsa romesco
6 Tomates pera grandes
1 Cebolla
6 Dientes de ajo
60g de Avellanas
60g de Almendras
2 Cucharaditas de Pimentón dulce
8 Cucharadas de Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta
Vinagre al gusto

Preparación

Primero, preparamos el romesco. Para ello, horneamos a 180 °C los tomates (les quitamos el pedúnculo y hacemos unos cortes en la base para que luego resulte más sencillo pelarlos), la cebolla, los dientes de ajos y los frutos secos. A los 10 minutos, sacamos los frutos secos (es importante vigilarlos porque se tuestan muy rápido y no queremos que se quemen) y cocinamos 30 minutos más o el tiempo que sea necesario hasta que la verdura esté blandita. La dejamos a temperatura ambiente, la pelamos y la trituramos con los frutos secos, el pimentón, el aceite, sal, pimienta y vinagre. Probamos y rectificamos para que quede a nuestro gusto. Para hacer la coca, en un bol mezclamos la harina, el agua, el aceite y sal hasta formar una masa compacta. Si se nos pega a las manos, podemos añadir más harina. La estiramos sobre un papel de horno hasta dejarla finita y colocamos por encima las verduras cortadas en bastones y embadurnadas con aceite, sal y pimienta. Horneamos a 180 °C con calor arriba y abajo durante 30-35 minutos o hasta que la masa esté dorada y las verduras, asadas. Colocamos por encima los boquerones y servimos con la salsa.

Notas

La textura de la salsa es granulada por los frutos secos. Debemos hacerla a nuestro gusto, o incluso añadiendo algo de picante. Tradicionalmente se sirve con calçots, pero podéis tomarla con pescado, carnes o cualquier tipo de verdura asada. En la nevera la coca aguanta 3 días tapada (sin los boquerones) y la salsa, 1 semana.