

Coca de recapte

Qui vol una pizza tenint aquesta coca de recapte al davant? És una versió catalana d'un clàssic internacional de la cuina italiana, però menys greixosa, més sana i igual de bona. Bon profit, culinaris!



Racions: 4

Taula d'ingredients:

- 1 base de pizza
- 1 albergínia
- 1 carbassó
- 1 ceba grossa
- 1 botifarra
- oli d'oliva verge extra
- sal
- pebre

Passos d'elaboració:

PAS 1 / Rentar el carbassó, tallar les puntes i obrir a quarts al llarg. Partir cada quart en trossos de 8 o 10 centímetres i reservar en un bol gran. Fer la mateixa operació amb l'albergínia i reservar amb el carbassó PAS 2 / Pelar la ceba i tallar en juliana d'un centímetre de gruix. Posar amb la ceba i el carbassó i salar. Cobrir amb film transparent de cuina i fer uns foradets al film. Posar al microones a potència màxima, entre 15 i 20 minuts, o fins que les verdures es vegin cuites i deixin anar aigua

PAS 3 / Mentrestant, treure la pell de la botifarra i esmicolar la carn. En una paella, coure la botifarra fins que perdi el to rosat i comenci a quedar daurada. Reservar PAS 4 / Una vegada cuites, obrir el film de les verdures. Si es fa en calent, anar amb compte, ja que el vapor és molt calent. Treure les verdures i tallar a bastonets l'albergínia i el carbassó PAS 5 / Estendre la massa de pizza i repartir per sobre la ceba, l'albergínia, el carbassó i la carn picada. Opcionalment, posar un raig d'oli d'oliva verge extra per sobre (també es pot fer una vegada cuita la coca) PAS 6 / Posar al forn a 200º, sense ventilador, amb calor a sobre i a sota. Coure 12 o 15 minuts, fins que la massa sigui cruixent

Classificació per temps: Mig

Classificació per preu: Barat

Classificació per dificultat: Fàcil

URL d'origen: <http://culinaris.tv/receptes/coca-de-recapte>