

Coca de sardines sense gluten, sense llet i sense ou

Ingredients per a 4 persones:

- Per a la massa de coca:
 - 240 g de farina s/gluten
 - 220 g d'aigua
 - 20 g de llevat fresc s/gluten
 - 25 g d'oli
 - 8 g de sal
- 12 sardines
- 1 ceba
- 2 tomàquets vermells
- ½ pebrot vermell
- Oli d'oliva
- Sal, pebre
- Romaní fresc

Elaboració:

1. Per a la massa: Dissoleu el llevat a l'aigua.
2. Incorporeu la farina i amasseu amb les mans fins que no quedin grumolls.
3. Afegiu sal i remenar.
4. Incorporeu l'oli i torneu a amassar.
5. Deixeu fermentar en un recipient tapat fins que dobli el seu volum.
6. Netegeu les sardines i feu-ne filets. Talleu-los per la meitat.
7. Renteu i trinxeu la verdura. Ratlleu els tomàquets. Feu-ne un sofregit en un cassó amb un fil d'oli i el romaní. Poseu-lo a punt de salt. Reserveu-lo.
8. Estireu la massa i feu-ne rectangles allargats. Repartiu el sofregit pel damunt i ho coeu a 200°C durant 8-10 minuts.
9. Ho traieu del forn i poseu els filets de sardina al damunt prèviament salats.
10. Torneu-ho a posar al forn durant 3-4 minuts més perquè es coguin.
11. Al sortir, pinteu les sardines amb una mica d'oli.

