BONIC DEL SUD

COCA SOFRITO (GEMÜSEMISCHUNG)

BESCHREIBUNG:

In diesem Rezept machen wir eine Coca de Sofrito (Gemüsemischung), die typisch für die Insel Menorca ist. Diese menorquinische Coca ist der berühmten Coca de Trampób sehr ähnlich.

ZUTATEN FÜR DEN TEIG:

500 g Mehl
175 ml Wasser
100 ml Sonnenblumenöl
20 g Hefe
Meersalz

ZUTATEN FÜR DEN BELAG:

1 kg reife Tomaten
300 g Zwiebeln
300 g Paprika Grün
2 x schwarze Knoblauchzehen, fein gehackt
Meersalzflocken
Natives Olivenöl Extra

ZUBEREITUNG:

- Bereiten Sie den Teig vor, indem Sie die Hefe in warmem Wasser auflösen und in eine Schüssel geben. Fügen Sie das Öl und eine Prise Meersalz hinzu.
- Fügen Sie nach und nach Mehl hinzu, während Sie es mit den Händen kneten, bis Sie einen gleichmäßigen Teig erhalten. Den Teig ca. 30 Minuten ziehen lassen.
- Das ganze Gemüse in kleine Stücke schneiden.
- In einer Pfanne mit etwas Öl erhitzen, und die Zwiebeln etwa fünf Minuten anbraten.
- Tomaten, Paprika und die Knoblauchzehen dazugeben und kochen lassen, bis der Tomatensaft verdunstet ist.
- Meersalz nach Geschmack dazugeben und abkühlen lassen.
- Sobald das Sofrito abgekühlt ist, legen Sie sie es gleichmäßig auf den Teig.
- Ofen auf 180 Grad vorheizen und ca. 30 Minuten backen.
- Nach dem Backen mit Meersalzflocken bestreuen.