



BONIC DEL SUD

COCA MIT MANGOLD & ZWIEBELN

BESCHREIBUNG:

Diese mallorquinische Gemüsecoca ist eine der traditionellen Arten von Coca, die wir auf der Insel haben.

ZUTATEN FÜR DEN TEIG:

185 g Butter

185 ml Natives Olivenöl Extra

250 ml warmes Wasser

500 g Mehl

Meersalz

ZUTATEN FÜR DEN BELAG:

1 Bund Mangold

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Bund Petersilie

3 oder 4 reife Tomaten

5-6 Sardinen oder Sardellen (optional)

Schwarzer Knoblauch

3 Paprikaschoten Grün

50 ml Natives Olivenöl Extra

Meersalzflocken

ZUBEREITUNG:

- Hefe in warmem Wasser auflösen und in eine Schüssel geben. Fügen Sie Öl und eine Prise Meersalz hinzu.
- Fügen Sie nach und nach Mehl hinzu, während Sie mit den Händen kneten, bis Sie einen gleichmäßigen Teig erhalten. Den Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.
- In eine zweite Schüssel den geschnittenen Mangold und etwas Meersalz hinzufügen.
- Als nächstes die Frühlingszwiebeln, Petersilie, Paprika und den Knoblauch hinzufügen und mit etwas Öl und Meersalz würzen.
- Den Teig auf einem Backblech dünn ausrollen.
- Eine Schicht Sofrito und die Sardinen (Sardellen) auf den Teig legen. Zum Schluß die gesamte Sofrito, die übrig bleibt darüber geben.
- Als letztes die Tomatenscheiben darauf legen und bei 180 Grad für ca. 35 Minuten in den Ofen stellen.
- Mit Meersalzflocken bestreuen.

