

Receta de Coca Rápida De Verduras

22 Abr 2014



Buenos días, para hoy os dejo esta receta que es típica en algunas Comunidades como la de Aragón, la Valenciana o la Balear, admite toda clase de Ingredientes, tanto dulce como salado, y nos recuerda a la pizza italiana, en esta ocasión la pondremos de Verdura, espero que os guste.

Ingredientes

- Pimiento verde (uno grande)
- Pimiento rojo (medio)
- Cebolleta (una o dos pequeñas)
- Calabacín (uno mediano)
- Huevos (cuatro)
- Atún en aceite (dos latas)
- Harina 160gr.
- Aceite de oliva
- Levadura royal (un sobre)
- Queso rallado (150grs.)
- Sal y Pimienta

Modo de Preparación

1. Picar bien todas las verduras en trocitos pequeños
2. Precalentar el horno a 190 Grados
3. Batir los huevos con un chorrito de aceite y un poco de sal y pimienta
4. Añadir la harina, la levadura y la mitad del queso, mezclar bien todo
5. Echar las latas de atún, escurriendo antes el aceite, y también las verduras
6. Mezclar bien todo
7. En la bandeja del horno u otra que sea bajita, poner papel vegetal y verter toda la mezcla
8. Repartir el queso sobrante por encima y meter al horno precalentado a 190 Grados, mantener unos quince o veinte minutos, hasta que esté doradito
9. Partir en porciones a vuestro gusto