Teresa



PLATS PRINCIPALS · VEGETARIÀ

Coca girada de ceba

30min 4 racions 459 kcal

Ingredients

- Pasta de full
- 2 o 3 cebes
- Formatge ratllat
- Orenga
- Sal, oli i pebre

PER RACIÓ

Proteïnes	10 g
Greixos	30 g
Hidrats	38 g
Fibra	2,9 g

Elaboració

1. Pelar i tallar les cebes a làmines molt fines.
2. Posar-les en una paella amb una mica d'oli i sal.
3. Coure-les destapades i a foc moderat uns 15 minuts, remenant sovint.
4. Escórrer l'oli amb un colador.
5. Posar la ceba en una safata sobre paper de forn.
6. Planar la ceba i donar-li forma una mica inferior a la mida de la pasta de full.
7. Posar formatge, orenga i pebre al gust.
8. Tapar amb la pasta de full, doblegar els costats cap endins i punxar amb una forquilla.
9. Preescalfar el forn a 200°C.
10. Coure a la part baixa del forn, calor dalt i baix, 200°C, uns 25-30 minuts, fins que quedi ben torrada.
11. Girar la coca amb compte i treure el paper de forn.
12. Posar una mica més de formatge (o mozzarella) i gratinar 4 minuts més.

RECOMANACIONS

La pasta de full queda molt més cruixent que en la forma habitual.
Es pot fer amb o sense formatge, o amb altres ingredients.
Amb el gratinat final, queda boníssima.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa
cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress