

COCA DE SARDINAS

PARA LA COCA DE MUNT

Ingredientes:

1 kg. de harina
25 gr. de sal
200 gr. de masa madre
650 gr. de agua de romero (infusionar 10gr. de romero por litro de agua)
10 gr. de azúcar
100 gr. de aceite de oliva
10 gr. de levadura

Elaboración:

Amasar todos los ingredientes excepto la levadura y el aceite. Cuando la pasta se haya afinado, añadir la levadura i pasado un minuto el aceite. Dejar reposar en bloque una media hora, dividir al peso deseado y hacer bolas.

Reposar una hora, des gasificar con los dedos i poner aceite encima. Media hora de fermentación y meter en el horno durante 6/7 minutos a 220°C si son pequeñas y 10 minutos si son grandes.

PARA LA SARDINA

Ingredientes:

Sardinas
Colatura

Elaboración:

Es catar y filetear las sardinas, congelar 48 horas a -20°C, una vez descongeladas poco a poco en nevera sumergir en colatura durante 10 minutos.

Ecurrir y conservar en aceite.

PARA LOS ESCALIBADOS

Ingredientes:

Tomate
Pimiento
Cebolla

Elaboración:

Escalibar tomate, pimiento y cebolla y reservar.

PARA LA MAHONESA MARINA

Ingredientes:

1 huevo entero
1 yema
25 gr. de aceite ove
150 gr. de aceite de girasol
10 gr. de mostaza Dijon
10 gr. de vinagre cabernet
3 gr. de colatura
1 lata de huevas de caballa

Elaboración:

En un vaso de túrmix emulsionar todos los ingredientes juntos hasta conseguir una buena textura, ir añadiendo aceite poco a poco si es necesario.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Sobre la base de coca poner los escalibados, pintar con colatura y poner al horno 4 minuts a 220°C, poner la mahonesa con el biberón, repartir de forma homogénea, poner los lomos de sardina, pimienta negra y lechuga de rio encima.