

Coca con atún rojo Balfegó

Dificultad:

fácil

Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

Para 6 personas

- Masa quebrada*

Sofrito:

- 100 gramos de pimiento rojo/ medio pimiento
- Un tomate Raf entero
- 250/300 gramos de cebolla/ 2 cebollas medianas
- 2 dientes de ajo
- Una hoja mediana de laurel
- Una rama de tomillo
- Sal y pimienta (al gusto)
- 100 gramos de aceite

(*Recomendación de la cocina: comprarla hecha o coger una reta base de masa quebrada).

/ Preparación

Elaboración

-Partimos la masa quebrada en 6 formas ovaladas, que serán las cocas.

-Preparamos el atún que tendremos previamente congelado y lo partiremos en finos trozos.

-Preparamos la sartén con aceite para hacer el sofrito y repartiremos las verduras ya cortadas dentro. Cuando adquieran un tono rosado, añadiremos 100 de agua. Lo dejaremos una hora y media de cocción, a fuego muy bajo, necesitamos que las verduras se caramelicen.

-Repartimos el sofrito en seis porciones y los colocamos en las cocas correspondientes. Le añadimos orégano, sal y aceite de oliva virgen extra por encima.

-Acto seguido, decoramos las coca con flores de tomate Raf, cortado en finas láminas, las giramos y recreamos una flor. Con el atún, haremos lo mismo: lo colocaremos justo al lado del tomate, pero en forma de montaña. Una vez hecho esto, lo espolvoreamos escama de sal, cebollino picado y un poco de aceite virgen extra.