

Coca amb tonyina: una recepta tradicional de sabor mediterrani

Gastronomia | 01-07-2025 | 19:41



Coca amb tonyina

La coca amb tonyina és una recepta típica tant del País Valencià com de Catalunya. Forma part del ric patrimoni de les coques salades mediterrànies, i n'existeixen nombroses variants segons la comarca i fins i tot cada casa.

Ingredients principals

125 g de tonyina salada (aproximadament)

Oli d'oliva

3 o 4 cebes (al voltant d'1 kg)

Un grapat de pinyons

Julivert fresc

1 kg de farina

Sal

1 copa d'anís sec (o aiguardent)

1 ou

1 pela de llima

Elaboració pas a pas

Preparar la tonyina: Poseu la tonyina salada en remull durant tota la nit (unes 12 hores) per dessalar-la.

Fer el sofregit: En una paella amb oli calent, sofregiu la ceba tallada a tires fines. Quan comenci a enrossir-se, afegiu-hi la tonyina esqueixada, els pinyons i una mica de julivert picat. Deixeu-ho coure uns minuts més fins que agafi gust.

Preparar la massa: Poseu uns 250 ml d'oli al foc amb una pela de llima perquè perdi la fortor. Un cop calent, retireu-lo i aboqueu-lo sobre la farina col·locada en un ribell. Afegiu-hi una mica de sal i la copa d'anís sec. Pasteu-ho tot fins a obtenir una massa fina i homogènia.

Donar forma a la coca: Dividiu la massa en dues parts iguals. Estireu-les amb un corró per fer dues làmines. Poseu una làmina sobre una safata de forn prèviament untada amb oli. Afegiu el farcit, cobrint-lo amb l'altra làmina. Premeu les vores amb els dits per segellar-la i pinteu-la amb ou batut.

Enfornar: Coeu la coca al forn preescalfat a 180 °C durant uns 20-30 minuts, segons el gruix de la massa i el forn, fins que quedi daurada.

Variants i consells

En algunes versions, la coca no es tapa, deixant el farcit a la vista.

Es pot substituir la tonyina salada per tonyina de llauna ben escorreguda, tot i que el sabor és més suau.

A Castelló és habitual afegir vinagre o cervesa a la massa per donar-li més esponjositat.

En la variant coneguda com a coca de ceba, la ceba es renta bé, es deixa reposar i es barreja amb tonyina dessalada i pebre vermell. La farina s'escalfa amb aigua bullent i es pasta amb les mans untades amb oli. El recapte es col·loca a la massa a la safata i s'empolsa amb orenga o pebrella.

També es preparen coques amb altres peixos, com arengades, sardines de bóta, seitons, molls o bacallà. A la comarca de la Safor, la coca amb 'tonina negra' és gairebé sinònim de coca de ceba.

Algunes coques barregen peix i carn, com la coca de recapte, la coca de mestall o la coca de pebre, típiques de la Safor, que poden incloure sardines, botifarres, llonganisses i cansalada. En aquesta gran família gastronòmica també trobem el pastís de carn, que arriba fins a Múrcia, la panada de Finestrat o els minjos (també escrits minxos), d'origen àrab.

Una coca amb tonyina és molt més que una recepta: és una mostra viva de la cultura popular i gastronòmica que connecta cuines de nord a sud del litoral mediterrani.

Autor: Jaume Fàbrega