

# La coca de recapte, una joia de la cuina popular catalana

Gastronomia | 24-02-2026 | 21:45



## La coca de recapte

La coca de recapte, també coneguda com a coca de catxipanda a Lleida, coca d'arengada, coca enramada, coca de samfaina, amb pebrera a les Balears o fassida a les comarques d'Alacant, és una de les preparacions més representatives de la cuina tradicional catalana. Amb petites variacions segons el territori, es troba arreu dels Països Catalans i manté intacta la seva essència pagesa.

El seu origen està estretament lligat a la cuina d'aprofitament. El mot 'recapte' fa referència precisament als ingredients que es tenien a mà, especialment productes de l'horta com el pebrot, l'albergínia, la ceba o el tomàquet. Sobre una base de pasta de pa, ben oliada, s'hi disposaven les verdures, sovint escalivades, i es coïa tot plegat al forn comunal.

Per preparar la massa es pot utilitzar pasta de pa ja feta o elaborar-la amb farina, llevat, sal i aigua tèbia, pastant fins a obtenir una textura elàstica i deixant-la reposar diverses hores perquè llevi correctament. Un cop llesta, s'hi incorpora oli d'oliva verge extra, que aporta aroma i suavitat, abans d'estirar-la sobre una llauna enfarinada.

El farcit clàssic combina ceba i tomàquet tallats fins, amb pebrot i albergínia escalivats i tallats a tires. Tot es sala lleugerament, es ruixa amb un bon raig d'oli i es cou al forn durant uns 20 o 30 minuts fins que la massa queda daurada i cruixent per sota. Es pot consumir tant calenta com freda, i sovint guanya sabor amb unes hores de repòs.

Al llarg dels anys, la coca de recapte ha incorporat múltiples variants: amb botifarra o llonganissa crua, amb arengades sense cap, amb espinacs, panses i pinyons, amb tonyina salada o anxoves, o fins i tot amb bolets de temporada. Cada comarca hi ha aportat el seu toc, però el concepte es manté: una base senzilla de pa amb producte local i oli generós.

Més enllà de la recepta, la coca de recapte és patrimoni culinari, memòria col·lectiva i expressió d'una manera d'entendre la cuina basada en la proximitat, la temporada i el respecte pel producte.

### Ingredients

1 kg de pasta de pa crua

Oli d'oliva verge extra

3 tomàquets madurs

1 ceba grossa

1 albergínia

2 pebrots vermells

Sal

### Elaboració

La massa

Podeu utilitzar pasta de pa ja preparada o fer-la a casa amb:

400 g de farina

10 g de llevat

1 pessic de sal

½ got d'aigua tèbia

Passeu la farina pel sedàs i formeu un volcà sobre la taula. Col·loqueu al centre la resta d'ingredients i pasteu fins a obtenir una massa homogènia i elàstica.

Deixeu-la reposar en un lloc tebi, dins d'un gibrell cobert amb un drap, durant 5 o 6 hores, fins que hagi llevat i doblat el volum.

Quan la massa estigui a punt, afegiu-hi 1 dl d'oli d'oliva i treballeu-la suaument amb els dits fins que quedi ben integrada i lleugerament untuosa.

El farcit

Enfarineu una llauna de forn i estireu-hi la massa amb els dits, deixant-la d'un gruix mitjà.

Escaliveu els pebrots i l'albergínia al forn o a la flama, peleu-los i talleu-los a tires.

Disposeu sobre la massa la ceba i el tomàquet tallats finament (en cru, tot i que també es poden escalivar o sofregir lleugerament), i afegiu-hi les tires de pebrot i albergínia escalivats.

Saleu al gust, ruixeu amb un altre dl d'oli d'oliva verge extra i enforneu a temperatura mitjana durant uns 20 o 30 minuts, fins que la massa sigui cuita i lleugerament daurada.

La coca és deliciosa tant calenta com freda, i millora encara més si reposa unes hores.

Variants tradicionals

La coca de recapte admet nombroses interpretacions segons la comarca:

Amb botifarra o llonganissa crua

Amb arengades (sense el cap)

Amb espinacs, panses i pinyons

Amb tonyina salada o anxoves

Amb bolets de temporada

Amb samfaina completa

Cada territori hi ha deixat la seva empremta, però l'essència és sempre la mateixa: una base de pa amb producte de temporada i oli generós.

Autor: Jaume Fàbrega