

Receta cedida por [ESMACA \(Escola Macrobiòtica de Catalunya\)](#)



Preparación

1. Mezclar los ingredientes de la masa de la coca y dejar reposar.
2. Precalentar el horno a 170 grados.
3. Para elaborar la cebolla caramelizada, cortar las cebollas en juliana y cocinarlas a fuego lento junto con una cucharada de aceite y el romero. Dejar que caramelice y en el último momento añadir la salsa soja y el vinagre de manzana.
4. Picar los ingredientes del tartar y sazonar.
5. Estirar la masa de la coca finamente, cortar en rectángulos del tamaño que queramos hacer las cocas y hornear hasta que estén doradas y crujientes. Dejar enfriar.
6. Para montar el plato, utilizar la coca como base, poner encima el tartar de algas y olivas y cubrir con la cebolla caramelizada. Decorar con unas hojas de rúcula y piñones tostados.

Coca de tartar de algas y olivas con rúcula y cebolla caramelizada

Ingredientes

Masa de coca

2 tazas de [harina de trigo integral](#)

1⁄2 taza de aceite de oliva extravirgen

1⁄2 taza de agua

Tartar de algas y olivas

1 taza de [alga arame](#) remojada

Tartar de algas y olivas

Cebolla caramelizada

1 taza de olivas negras

1 diente de ajo

Para decorar

Masa de coca

Aceite de oliva extravirgen

2 cucharadas de vinagre de arroz

2 cebollas

Cebolla caramelizada

Salsa de soja

1 cucharada de [vinagre de manzana](#)

Romero

Rúcula

Para decorar

Piñones tostados

Consejo

"Si tienes poco tiempo, en vez de elaborar la coca puedes utilizar como base tortitas o soffiette de cereales."