

## Historia de las cocas en la Comunitat Valenciana



Las cocas nacen de la vida cotidiana de campesinos y vecinos de Valencia, y a lo largo del tiempo se convirtieron en un símbolo compartido de la mesa familiar y de las plazas de la ciudad. De masas simples que acompañaban embutidos y verduras pasó a convertirse en una base versátil para meriendas, tapas y grandes comidas festivas. Su nombre, junto con su formato de masa plana horneada, refleja una mezcla de influencias mediterráneas y la imaginación culinaria valenciana. Así se teje una historia que late en mercados, cocinas y celebraciones populares, alimentada por recetas que se transmiten de generación en generación.



### La coca como base de creatividad

Con el paso de los años, la coca dejó de ser solo un soporte para convertirse en lienzo de rellenos muy diversos. Tomate y pimiento, pescado y embutidos; cada familia aporta su sello, manteniendo ese carácter rústico y compartible que define su consumo comunitario. En cada barrio de Valencia, en cada alacena de pueblo, la coca cuenta historias de reuniones, fiestas y encuentros entre vecinos.



### Ingredientes básicos de la masa

La masa de coca se apoya en ideas simples: harina, agua, aceite de oliva y sal. En algunas variantes se utiliza levadura o masa madre para obtener una miga más ligera, y hay versiones que enriquecen la textura con cerveza o leche. Estas opciones reflejan la diversidad de tradiciones y de momentos de la vida valenciana.

- Coberturas habituales (saladas)
  - Entre las opciones saladas destacan:
    - Tomate triturado, pimiento y cebolla
    - Aceitunas, atún o bacalao
    - Embutidos como longaniza o sobrasada, según la región y la receta familiar
- Coberturas dulces. Las variantes dulces no son tan comunes, pero existen:
  - Ralladura de limón, canela y azúcares para recetas tipo coca de llanda o similares.
  - Recetas dulces horneadas en moldes planos que mantienen una textura cercana a la de los bizcochos.

### Notas de sabor

El aceite de oliva y las hierbas aromáticas son elementos clave para perfumar y dar aroma característico, especialmente en las variantes saladas.

## **Variantes destacadas**

### **Coca de verduras**

- Base de masa con cobertura de verduras asadas o salteadas (tomate, pimiento y cebolla).
- Se hornea hasta dorar ligeramente, buscando una capa crujiente y sabrosa.

### **Coca de embutidos**

- Se llena con piezas de carne curada o fresca y hierbas
- Fusiona sabores intensos con la miga suave de la coca



### **Comparación entre saladas y dulces**

La coca salada es la más extendida en tapas y meriendas cotidianas

Las variantes dulces se asocian a meriendas o desayunos especiales y suelen incorporar ralladura de limón y azúcar para un toque aromático

# *Recetas*

Coca clásica AOVE, diente de león, piñones, ajo tierno y Catí Florido (Para 4-6 Raciones)

## **Masa básica**

300 g de harina de trigo  
7 g de levadura seca de panadería  
170 ml de agua tibia  
50 ml de AOVE  
6 g de sal

## **Cobertura**

2 buenos puñados de hojas tiernas de diente de león lavadas y secas  
50 g de piñones  
2–3 dientes de ajo laminados finos  
120–150 g de queso Catí Florido rallado o en lascas  
AOVE, sal fina y pimienta

## **Elaboración**

Cortar en laminas el ajo tierno.

Mezcla agua, levadura y AOVE, añade la harina con la sal y amasa hasta obtener una masa lisa; reposa 1 hora hasta que casi doble.

Estira en plancha fina sobre bandeja aceitada (½ cm aprox.) y pincela con un poco de AOVE.

Reparte el diente de león, el ajo tierno, los piñones y, por encima, el queso Catí Florido desmigado. Sal y añade un hilo de AOVE.

Hornea a 200 °C, 15–20 minutos, hasta que los bordes estén dorados y el queso fundido.

## Coca de maíz con pimientos asados y sardinas en salazon (4-6 Raciones)

### **Masa con maíz**

200 g de harina de trigo

100 g de harina de maíz fina (no precocida tipo polenta instantánea, mejor harina)

7 g de levadura seca de panadería

70 ml de agua tibia (ajusta hasta masa suave)

45 ml de AOVE

7 g de sal

### **Cobertura**

3 pimientos rojos asados, pelados y en tiras

1 cebolla en juliana muy fina (opcional, pochada)

5 Sardinas desviscerado

60ml Vinagre de manzana

10g Sal

AOVE y pimienta negra

### **Elaboración**

Juntar en un recipiente pequeño los lomos de las sardinas, vinagre y sal. Dejar reposar de 4-5 horas

Mezcla harinas y sal; disuelve la levadura en el agua, añade AOVE y ve incorporando a las harinas hasta formar una masa homogénea y algo blanda. Amasa 8–10 minutos y deja levar 1 hora.

Estira en bandeja aceitada en una capa fina.

Cubre con la cebolla pochada (si la usas) y las tiras de pimiento asado. Coloca encima las anchoas, en diagonal o formando rombos.

Riega con un hilo de AOVE, añade pimienta y hornea a 200 °C unos 18–20 minutos, hasta dorar los bordes.

## Coca de patata con embutido con tomate frito (4-6 Raciones)

### **Masa de patata**

250 g de harina de fuerza

150 g de patata cocida y chafada, bien escurrida

30 ml de AOVE

70 ml de agua templada (ajusta, la patata aporta humedad)

7 g de levadura seca de panadería

8 g de sal

### **Cobertura (al gusto)**

150–200 g de longaniza fresca, butifarra, chorizo u otro embutido en rodajas o trozos

1 cebolla en pluma fina (opcional, pochada previamente)

AOVE y un poco de romero u orégano

250g tomate frito

### **Elaboración**

Chafa la patata caliente y mézclala con el AOVE; disuelve la levadura en el agua. Incorpora harina y sal, y amasa hasta obtener una masa elástica pero muy suave; puede quedar algo pegajosa por la patata.

Deja levar 1 hora y luego extiende en bandeja ligeramente aceitada, dejando un grosor de 1–1,5 cm para que quede esponjosa.

Reparte el tomate frito, la cebolla pochada, coloca el embutido por encima y espolvorea hierbas; añade un hilo de AOVE.

Hornea a 190–200 °C unos 20–25 minutos, hasta que la masa esté cocida y el embutido bien dorado.