Coca Caprese con Oleum Hispania Arbequina

Coca Caprese

con

Oleum Hispania Arbequina

El Aceite de Oliva Virgen Extra, habita en nuestras cocinas desde tiempos inmemorables. Bueno, al menos en las andaluzas, que sirvieron de ejemplo a la hora de defender y promocionar una de las dietas más saludables que se conocen: la Mediterránea.

Un ingrediente básico en nuestra alimentación, hasta que aparecieron los "bollicacaos" y nos olvidamos de dar a nuestros niños pan con aceite del bueno, antes de salir a corretear por plazas o parques.

Pero gracias al boom gastronómico que nos invade, no sólo hemos recuperado su buen uso sino que hemos dado un paso más.

Porque, con esa continua campaña de marketing culinario persiguiéndonos, cada vez somos más conscientes de la importancia de cuidar lo que comemos.

Hoy sabemos que hay enfermedades que se pueden prevenir y dolencias que se pueden mitigar, si ponemos atención a la hora de elegir los ingredientes que servimos en nuestra mesa.

Y es precisamente el aceite de oliva virgen extra, en cualquiera de sus variedades (según el tipo de aceituna del que se extraiga), uno de los tesoros gastronómicos que por suerte estamos redescubriendo.

Ayuda mucho el que las almazaras productoras también se hayan puesto las pilas, para ofrecernos calidades excelentes donde, además de sabor encontraremos salud.

Arbequina

Una de esas variedades deliciosas y versátiles es: la **Arbequina**; cuyo zumo, frutado y suave, es perfecto para maridar en crudo con verduras y frutas ácidas. Brutal por tanto aromatizando cualquier ensalada.

Va de perlas en las cremas frías (como el salmorejo, el gazpacho, el ajoblanco) o cualquier tipo de mayonesa, alioli o vinagreta.

Realza los salteados y nos ayudará a que bordemos cualquier arroz.

Y por último recomendarlo para elaborar masas, incluso las de repostería o esas que están en medio, entre pan y bizcocho, como la de la **Coca** que os traigo hoy.

Una Coca Caprese con la que versiono, a mi manera, un plato típico de la cocina italiana.

Tras la receta y los valores simbióticos de los ingredientes, os dejo también datos sobre la almazara que produce esta joya de nuestra gastronomía, que no faltará a la fiesta POP de los **AOVES Premium**, organizada por MarbellaAllStars , por si os apetece tenerlo en casa y disfrutar del enorme juego que puede dar en vuestra cocina.

Podéis empezar preparando con él esta yummy **Coca Caprese**, que está para chuparse los dedos, literalmente, y de la que aquí os dejo el paso a paso.

Espero que os guste.

Besos

Lourdes

Claves

Ingredientes principales: AOVE, tomates, mozzarella y jamón Plato: entrante

Estilo: cocina tradicional renovada Ambiente: Fiesta,amigos

Tiempo: medio **Dificultad: bajo** **Precio: medio** **comensales: 6**

Ingredientes

para 6 unidades

Para las Cocas

300 gr. de Harina de Fuerza.

100 gr. de Aceite de Oliva Virgen Extra (variedad Arbequina).

100 gr. de Vino Blanco Dulce (he usado Mistela de Moscatel).

30 gr. de Anacardos Troceados (sin tostar).

Una Cucharadita de Sal (5 gr).

20 gr. de Levadura Fresca.

Para la crema de Aguacate

2 Aguacates maduros.

Media lima.

Una Cucharada de Miel de caña.

1 Cucharada de Aceite de Oliva variedad Arbequina.

Una pizca de Sal y Pimienta Blanca Molida.

Para el picadillo de jamón y tomates secos

8 Tomates secos lavados y cortados tiras muy pequeñas y finas

50 gr. de Jamón Ibérico cortado en tiras pequeñas y muy finas

6 cucharadas de AOVE Arbequina

Para el Montaje

24 bolitas de Mozzarella

2 cucharadas más de Aove Arbequina

hojas de albahaca fresca

Pimienta de Jamaica recién molida

Material

Batidora tipo Minipimer y su vaso.

Un Bol Mediano.

lengua de Silicona.

Una manga pastelera desechable y una boquilla circular de apertura mediana.

Papel vegetal y bandeja de Horno.

Una bolsita de plástico.

Rodillo.

Horno.

Thermomix para la masa de las Cocas (opcional).

Paso a Paso

Las Cocas

Vamos a comenzar preparando nuestras cocas y para ello necesitaremos: **La harina, el vino blanco dulce, los anacardos, los 100 gr de Aceite de Oliva virgen extra variedad Arbequina, la cucharadita de sal y la levadura.**

Aquí os dejo el enlace de cómo elaborarlas. Seguid el mismo proceso (sustituyendo las pipas de girasol por los anacardos).

Pincha AQUÍ

La Crema de Aguacate

Nuestra crema de aguacate va a ser muy sencilla. Para elaborarla necesitaréis la batidora minipimer y su vaso. También la manga pastelera y la boquilla (en la que la reservaremos para después añadirla a las cocas).

Y los ingredientes para hacerla serían: **los aguacates maduros, la media lima, la miel de caña, la cucharada de aceite de oliva variedad Arbequina, la pizca de sal y pimienta.**

Ponemos la boquilla a la manga pastelera desechable y la colocamos en el vaso, como se ve en la foto, para facilitar su rellenado.

Pelamos y troceamos los aguacates y los ponemos en el vaso de la minipimer. Les añadimos la sal, la pimienta, el aceite, la miel de caña, le exprimimos la media lima y trituramos con la minipimer hasta tener una crema suave y untuosa que pondremos en la manga pastelera cerrándola bien. Reservamos en la nevera hasta emplatar.

El picadillo de Jamón y tomate seco

Para el picadillo necesitamos solamente **el jamón, el tomate seco y 6 cucharadas de AOVE Arbequina.**

Tan sólo tenemos que añadir al tomate seco, el jamón y las 6 cucharadas del aceite. Lo mezclamos muy bien, para que se impregnen con él ambos ingredientes.

Montaje

Para terminar nuestras cocas caprese, recuperamos: **las cocas, la crema aguacate, el picadillo de jamón y tomates secos y añadimos a la "mise en place": la mozzarella, la albahaca, la pimienta recién molida, las 2 cucharadas de Aove** y ya podemos empezar a montar nuestras cocas como vemos en la foto.

Poniendo sobre cada coca, una base de picadillo de tomate seco y jamón, añadiendo cuatro bolitas de mozzarella (dos en los extremos y otras dos en el interior, pero separadas entre sí, más o menos a la misma distancia) y rellenando los huecos con la crema de aguacate, como se ve en la foto. Decoramos con la albahaca, la pimienta y unas gotas de nuestro maravilloso aove Arbequina…

…Y listas para sorprender y disfrutar.

Ya sé lo que Quiero

Prebióticos: Anacardos, Aguacate, tomates secos, lima y miel de caña.

Probiótocos: Mozzarella

Activadores de colágeno: Aceite de oliva virgen extra y Jamón Ibérico.

Hispania Food Company

Oleum Hispania, es una almazara que cuenta con una larga tradición en el cultivo del olivar, superándose cada día en busca de la calidad.

Y como resultado: Unos espectaculares zumos de aceituna.

Una empresa familiar, afincada en la provincia de Córdoba (Andalucía- España), especializada en la gestión integral del Aceite de Oliva en sus distintas categorías y variedades que, hoy por hoy, produce uno de los mejores aceite de oliva del mundo.

Para ello seleccionan sólo las mejoras aceitunas, que recogen en su momento justo de maduración, asegurando así la máxima calidad del producto.

El proceso de extracción del zumo se realiza mediante procedimientos mecánicos y por debajo de los 22ºC, con el objetivo de alterar lo mínimo posible el sabor y las propiedades originales de la aceituna y obtener así un Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE) de primera extracción, que conserve intactas todas sus propiedades, vitaminas y ácidos grasos, altamente beneficiosos para el organismo.

Hispania Arbequina

GAMA NATURE PREMIUM
Oleum
HISPANIA
aceite de oliva virgen extra
extra virgin olive oil
Monovariedad Arbequina
500 ml / 17 fl oz