Cóc amb escalivada, una delícia ancestral dels Països Catalans

Gastronomia | 19/05/2025



Aquesta coca de verdures, coneguda amb múltiples noms i variants segons la comarca, és un símbol viu de la cuina tradicional catalana, amb especial arrelament a l'Urgell i a la resta del territori

La coca amb escalivada —també anomenada enramada, amb ceba, de recapte, de Cutxipanda (al Segrià), amb pebrera i tomaca o fassida (al País Valencià), i amb pebres o pebrera (a les Balears)— és un plat emblemàtic que retrobem, amb petites variacions, arreu dels Països Catalans.

La forma dialectal cóc, pròpia de comarques com l'Urgell, la Franja de Ponent o la regió de l'Ebre, no designa només la "coca de recapte", sinó que abasta diverses preparacions fornejades amb pasta de pa. A Tàrrega, per exemple, els cócs tenen la seva festa grossa a la FiraCóc o Aplec del Cóc, que se celebra cada mes de maig.

El mot cóc —i el derivat coca— prové del frància, la llengua germànica dels carolingis que instauraren la Marca Hispànica. Paraules com koek (neerlandès), kuchen (alemany) o cake (anglès) comparteixen el mateix origen etimològic.

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

Si no teniu pasta de pa feta, la podeu preparar amb 400 g de farina, 10 g de llevat, una mica de sal i mig got d'aigua tèbia. Passeu la farina pel sedàs i formeu una muntanyeta amb un forat al mig. A dins, afegiu-hi la resta d'ingredients i pasteu fins obtenir una massa homogènia i consistent. Deixeu-la reposar entre 5 i 6 hores en un lloc tebi, tapada amb un drap.

Quan hagi llevat, afegiu-hi 1 dl d'oli i amasseu perquè s'integri bé. Enfarineu una llauna de forn i estireu-hi la massa.

Escaliveu els pebrots i l'albergínia, peleu-los i talleu-los a tires. Talleu també la ceba i els tomàquets ben petits (es poden posar crus, escalivats o fins i tot fregits). Repartiu les verdures sobre la massa, saleu al gust i regueu amb un altre dl d'oli.

Coeu la coca al forn, preescalfat a 180?°C, durant 20 a 30 minuts, fins que quedi daurada. És deliciosa tant calenta com tèbia.

Variacions i tradició

Algunes versions afegeixen trossets de botifarra crua, llonganissa o arengades (normalment sense cap), aportant un toc salat i intens.

Tradicionalment, els forners elaboraven aquestes coques aprofitant l'escalfor residual del forn de llenya després de la cuita del pa. Aquesta tècnica, coneguda com pa o coca de regit (no pas arregit), es referia a "coure a regit", és a dir, amb el caliu sobrant i sense flama, una pràctica comuna a l'Urgell i altres comarques interiors.

També existeixen cócs dolços i cócs amb ceba, demostrant la versatilitat d'aquesta preparació ancestral que forma part del patrimoni gastronòmic català.

Autor: Jaume Fàbrega