

MARMITAKO



Ingredientes: (Para 4 personas)

- 3/4 k de bonito limpio, en dados.
- 1 1/4 de Kg. de patatas para guisar-asar
- 4 pimiento choriceros
- 4 pimiento verdes
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla grande
- 4 dientes de ajo
- 1 dl de aceite de oliva
- 1 L de caldo de pescado

Preparación:

- Pelar las patatas y cascarlas con un cuchillo
- Cocer en el caldo los pimientos choriceros y retirarles la pulpa.
- Calentar el aceite en una cazuela de barro, añadir la cebolla y los ajos pelados y picados, los pimientos troceados sin las simientes y el perejil.
- Rehogar hasta que empiecen a tomar color, con los tomates pelados y troceados durante 20 min.
- Pelar y cortar las patatas cascándolas con el cuchillo. Añadirlas y rehogarlas durante 5 min.
- Cubrir con el caldo, agregar la pulpa de los pimientos choriceros y cocer hasta que las patatas estén tiernas, sin romperse.
3min antes de terminar la cocción agregar el bonito.
- Mover la cazuela, rectificar de sal si fuera necesario.

Consejo:

- En los guisos, una vez rehogada la cebolla, ajo o verdura que se vayan a utilizar en la receta, incorporar las patatas cascadas con el cuchillo (“sin cortar” hasta el final) y rehogarlas muy bien sin dejar de moverlas con una cucharada de madera.