

## Receta de Marmitako de Bonito

18 Jun 2014



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta rica receta de pescado, el nombre de marmitako viene de que antiguamente este guiso era preparado por los pescadores cántabros en marmitas que son unas ollas grandes de metal con tapa que ponían a la lumbre, se puede hacer con otro tipo de pescado pero con atún o bonito queda exquisito.

### Ingredientes

- Lomos de bonito (sobre un kg)
- Patatas (tres o cuatro)
- Cebolla (una grande)
- Pimiento verde (uno)
- Ajos (tres dientes)
- Tomate madurito (uno mediano)
- Vino blanco (un vasito)
- Carne de pimiento choricero (una cucharada)
- Caldo de pescado (un litro y medio)
- Aceite de oliva
- Sal

### Modo de Preparación

1. En una cacerola con un poco de aceite de oliva, poner la cebolla y los ajos todo bien picado, añadir un poco de sal
2. Añadir el pimiento verde picadito y el tomate también picado y dejar que se refría hasta que esté bien pochado
3. Echar el vasito de vino y dejar que evapore
4. Pelar las patatas y trocearlas, añadir las al sofrito y rehogar unos minutos
5. Añadir el caldo de pescado y la carne del pimiento choricero y dejar hervir todo unos quince o veinte minutos
6. Echar el bonito troceado y crudo y dejar que hierva todo unos diez o quince minutos
7. Servir caliente y.....buen provecho!!!