

Marmita-ko 4

Tipo de plato: Pescados y Mariscos · Procedencia: Mesacamilla · Autor: Soufflé

INGREDIENTES

0

Bonito

Agua

Pimientos choriceros

Aceite oliva

Cebollas

Ajos — picado

Pimiento — verde

Tomate

Patata

ELABORACIÓN

Quitar pieles y espinas al bonito y hacer un fumet, cociendo con agua 15 minutos. Hervir en dos aguas los choriceros, previamente despepitados y abiertos. Sacar la pulpa y tirar la piel.

Colocar una cazuela a fuego lento con el aceite y las cebollas finamente picadas, hasta que se ablanden. Incorporar el ajo picado, el pimiento verde en anillas, el tomate en dados y la pulpa de los choriceros.

Cinco minutos después, las patatas, que rehogaremos durante unos minutos con la verdura. Revolver. Cubrir dos dedos por encima las patatas con el caldo de bonito y dejar cocer 15 minutos. Retirar, mover en círculo para que ligue la salsa, esperando a que se asiente el guiso 10 minutos. Echar el bonito en dados y dejar que se caliente no al fuego en el guiso, sin que se haga, entre 5 y 10 minutos.

Es de www.laverdad.es