

Marmita-ko 2

Tipo de plato: Pescados y Mariscos | Procedencia: Mesacamilla | Tiempo: 0 minutos

INGREDIENTES

Elaboración

750 gr Agua

2 cucharadita/s Pimientos choriceros - concentrado o pimentón

2 cucharada/s Perejil - picado

600 gr Patata - troceadas

1 hoja/s Laurel

Cayena - al gusto

2 pastilla/s Fumet de pescado (caldo)

300 gr Bonito - o atún en trozos

Sofrito

50 gr Aceite oliva

2 dientes Ajos

1 Cebollas - picada

1 Pimiento - verde picado

2 cucharada/s Tomate - triturado

ELABORACIÓN

De terra.

Se ponen en el vaso todos los ingredientes del sofrito y se programa 5 minutos, a temperatura 100º, velocidad 2. A continuación, se coloca la mariposa en las cuchillas y se añaden al vaso todos los ingredientes restantes, excepto el bonito y el perejil.

Se programa 15 minutos, temperatura 100º, velocidad 1. Cuando pare la máquina, se incorpora el bonito y el perejil picado con una tijera, y se programa 10 minutos, temperatura 100º, velocidad 1.

Si cuece muy fuerte, se baja ligeramente la temperatura.