

Marmita-ko 3

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

INGREDIENTES

0

Bonito

ELABORACIÓN

Pongo en una cazuela agua con unos granos de pimienta y una hoja de laurel, en frío pongo los trozos de bonito, y lo pongo a cocer (este proceso es el escaldado del bonito) cuando empiece a cocer retiro los trozos de bonito. Con una espumadera retiro la espuma pues esta agua lo utilizaré para la cocción de las patatas.

En una cazuela de barro pongo el aceite y añado los ajos que dejaré que se fríen un poquito, cuando estén fritos (ojo no se quemen) los retiro y a continuación en ese aceite hago el sofrito con la cebolla pimienta roja y pimienta verde. Este sofrito lo hago muy lentamente para que quede casi confitado, añado granos de pimienta negra, las 2 hojas de laurel restantes, la salsa de tomate ya hecha que la rehogaré junto con todos los demás ingredientes, y la cayena.

Cuando el sofrito ya está hecho añado las patatas cortadas en trozos, hago una machacada con los ajos que freí al principio y perejil, lo añado, las muevo un poco para que se impregnen bien de todo el sofrito, echo pimienta blanca molida y la sal, a continuación añado el agua de escaldar el bonito y cuezo las patatas, el tiempo depende de la calidad de las patatas, hasta que estén tiernas.

Cuando estén cocidas las patatas añado el bonito que como, está escaldado no necesita ya cocción y con el calor residual de la cazuela de barro se acabará de hacer,

Es un plato que aromatiza la casa y el estómago cuando lo comes.

Esta receta es mía y esta supercomprobadísimaaaaaa!!!!!!