

Marmita-ko 4

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

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