

Bonito en aceite (conserva)



INGREDIENTES

- ◆ 1 bonito (mejor a partir de 4 kg)
- ◆ aceite de oliva (0,4° ó suave)
- ◆ agua
- ◆ sal
- ◆ laurel (opcional)

PREPARACIÓN

1.- Se compra un bonito entero; es mejor a partir de 4 kg porque en proporción tendrá menos "caída"; el bonito se distingue de otros túnidos por la aleta lateral, larga.

En la pescadería o lonja donde lo compremos pedimos que nos lo troceen en rodajas tan gruesas como los botes donde lo vamos a envasar

2.- Preparamos una salmuera. Para ello introducimos un huevo en una cazuela con agua y añadimos sal, disolviendo bien, hasta que flote el huevo

3.- Cocemos las rodajas en 2/3 partes de agua y 1/3 parte de la salmuera durante 2 horas. Si se quiere se pueden añadir 2 ó 3 hojas de laurel

4.- Pasadas las 2 horas (se cuenta a partir de que empieza a hervir) se retira del agua para que no siga cociendo y se deja enfriar tapado con un paño

5.- Cuando se enfríe, se limpia de piel y espinas y se trocea en tiras que después introduciremos en los botes, rellenando estos convenientemente

6.- Rellenamos los botes con el bonito de aceite. Si utilizamos aceite de oliva, conviene que sea de 0,4° de acidez (o sabor suave), ya que el bonito, durante la conserva, suelta su propio aceite. Dejamos reposar al menos una hora y rellenamos con más aceite si fuese preciso. También se puede utilizar aceite de girasol

7.- Tapamos los botes y les cocemos al baño maría en una cazuela amplia durante otras 2 horas (desde que empiece a hervir). Se retiran los frascos del agua y una vez fríos ya se podrían consumir, aunque es preferible esperar de 2 a 3 meses