

Marmitako



INGREDIENTES

- ◆ 1 kg de patatas
- ◆ ¾ kg de bonito
- ◆ 1 cebolla
- ◆ 1 pimiento verde
- ◆ pulpa de pimiento choricero
- ◆ aceite de oliva
- ◆ agua
- ◆ sal
- ◆ perejil

PREPARACIÓN

1.- Primeramente limpiamos el bonito, separando la carne de las espinas y piel, que reservaremos para hacer un caldo. Una parte interesante del bonito para el marmitako es la que está cerca de la cabeza (el "cogote"), tiene bastante caída pero su carne es jugosa.

Una vez separada la carne la troceamos en tacos y guardamos en la nevera. En un cazo con las espinas y piel del bonito vertemos un litro de agua y sal y dejamos cocer 20 minutos desde que empiece a hervir.

Mientras, en una cazuela baja con 2 ó 3 cucharadas de aceite de oliva, rehogamos la cebolla y el pimiento verde picado.

2.- Cuando la verdura esté rehogada añadimos las patatas en trozos (hay que partirlas que "chasquen" para que absorban mejor el sabor). Dejamos rehogar conjuntamente cinco minutos más.

3.- Añadimos 2 ó 3 cucharaditas de pulpa de pimiento choricero y damos unas vueltas (existen comercializado tarros con la pulpa ya preparada, si no lo encontramos podemos utilizar pimientos secos que previamente hay que hidratar en agua para retirar la pulpa).

4.- Colamos el caldo que hemos ido preparando y cubrimos las patatas con el mismo. Dejamos cocer 30-40 minutos hasta que las patatas estén blandas en su interior.

5.- Por último añadimos los tacos de bonito. En el momento que el guiso vuelva a hervir mantenemos no más de 5 minutos para evitar que el bonito se quede excesivamente seco. Decoramos con un poco de perejil picado y dejamos reposar al menos un cuarto de hora.