



Nivel de dificultad: Media
Nivel Calórico: Nivel calórico medio
Precio Aproximado: 5 - 10 €

Ingredientes

1/2 kg
atún o bonito (fresco y en lomos)
1
Cebolla
1
diente de ajo
1
pimiento verde
45 g
aceite de oliva (3 cucharadas)
1 kg
patatas
1
tomate (maduro)
4 g
pimentón dulce (1 cucharadita)
1
diente de ajo
1
manejo de perejil (fresco)
5 g
sal (1 cucharadita)
3/4 l
caldo de pescado
2
hojas de laurel

Instrucciones

1. Quita la piel, limpia y trocea en pedazos el lomo de atún o bonito fresco (dados de 2 -3 cm.).
2. Pela y pica la cebolla y 1 diente de ajo. Quita las semillas, lava y pica el pimiento verde.
3. Pon a calentar una olla grande y echa 3 cucharadas de aceite de oliva. Cuando esté caliente añade la cebolla, el ajo y el pimiento. Pocha a fuego medio removiendo constantemente durante 15 minutos.
4. Pela y trocea las patatas en dados de unos 2 - 3 cm.
5. Pela y ralla el tomate y añádelo a la olla. Pocha durante 3 - 4 minutos a fuego medio y luego apaga el fuego, añade una cucharadita de pimentón dulce y mézclalo con el sofrito.
6. En un mortero pon 1 diente de ajo, 1 manojo de perejil fresco y 1 cucharadita de sal. Machaca todo bien.
7. Añade las hojas de laurel, las patatas, el caldo de pescado y la mezcla del mortero a la olla. Es recomendable pasar primero el caldo de pescado al mortero con la mezcla y a continuación echarlo todo a la olla.
8. Pon la olla a hervir a fuego lento y cocina durante 20 -25 minutos agitando de vez en cuando para que no se peguen las patatas.
9. Añade los dados de bonito o atún y cocina durante 4 - 5 minutos. (El bonito tiene que quedar jugoso)
10. Sirve y disfruta de tu receta de cocina de marmitako de bonito. Ver más [recetas caseras de pescado](#) [1].

URL de origen: <https://thespanishcuisine.com/es/recetas/marmitako-de-bonito-casero>

Enlaces

[1] <https://thespanishcuisine.com/es/recetas/pescado>