



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

Ingredientes

1
Cebolla
3
dientes de ajo
1
pimiento verde
1
pimiento rojo
750 g
bonito (lomos)
50 g
aceite de oliva (4 cucharadas)
2 g
sal (1/2 cucharadita)
1 g
pimienta negra (1/4 cucharadita)
1 g
sal (1/4 cucharadita)
500 g
tomate frito

Instrucciones

1. Pela y pica 1 cebolla.
2. Pela y pica 3 dientes de ajo.
3. Quita las semillas, lava y pica los pimientos.
4. Corta los lomos de bonito en dados de 1 dedo de grosor aproximadamente.

-
5. Calienta 4 cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande. A continuación añade el ajo, cebolla y 1/2 cucharadita de sal. Pocha a fuego lento durante 4 - 5 minutos.
 6. Añade los pimientos picados y cocina a fuego lento durante 8 - 10 minutos más.
 7. Añade los dados de bonito o atún, salpimienta (1/4 cucharadita de sal y 1/4 cucharadita de pimienta negra molida) y cocina a fuego medio removiendo constantemente durante 4 - 5 minutos.
 8. Añade la salsa de tomate frito y cocina a fuego lento-medio durante 8 - 10 minutos más o hasta que el bonito esté tierno.
 9. Sirve caliente y disfruta de tu receta de bonito con tomate. Ver más [recetas de pescado](#) [1]. [2]

URL de origen: <https://thespanishcuisine.com/es/recetas/bonito-con-tomate>

Enlaces

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

[2] <https://thespanishcuisine.com/recipes/fish>