

Marmitako



Ingredientes:

Atún: 1 kg sin piel

Patatas: 1 kg

Cebolla: 1

Pimiento verde: 2

Aceite de oliva extra virgen: 6 cucharadas

Laurel: 1 hoja

Ajo: 2 dientes

Pimentón dulce: 1 punta de cuchillo

Pimiento choricero o ñora: 3

Vino blanco: 1 vaso

Salsa de tomate: 100 g

Caldo de pescado: 1 l

Preparación:

1. Retirar las semillas y el rabo de los pimientos choriceros. Dejar en remojo durante 3 o 4 horas. Sacar la carne del pimiento con la ayuda de un cuchillo arrastrando el filo de la hoja para separar la carne de la piel. Reservar.
2. Cachar las patatas y reservar en agua.
3. Trocear el atún en tamaño de unos 2 cm y sazonar. Reservar.
4. Picar la cebolla, los ajos y los pimientos verdes.
5. En una cazuela poner tres cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Cuando coja temperatura añadir los ajos y dorar. Añadir la cebolla, los pimientos verdes picados y el laurel y sofreír hasta que la cebolla quede casi transparente.
6. Añadir las patatas cachadas, la salsa de tomate y el pimentón; mezclar y sofreír 3 minutos.
7. Añadir el vino blanco. Cuando comience a espesar el caldo y se haya evaporado el alcohol, verter caldo de pescado hasta cubrir las patatas y salar al gusto.
8. Cocinar durante 30 minutos con olla tapada y fuego bajo.
9. Añadir la carne del pimiento choricero y continuar cocinando a fuego bajo hasta que las patatas estén blandas.
10. Mientras se cuecen las patatas, en una cazuela poner tres cucharadas de aceite de oliva virgen extra y dorar el atún.
11. Añadir el atún a la olla y mover suavemente. Dejar cocer 5 minutos.
12. Dejar reposar 5 minutos y servir.