



BONITO CON PIMIENTOS VERDES

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 35 min 35 min

Ingredientes

Bonito: 800 gr (en rodajas de 1,5 cm de grueso).
Cebolla: 1 unidad (muy picada).
Pimientos verdes: 4 unidades (cortados en juliana fina).
Vino blanco: 60 cc.
Aceite: 60 cc.
Harina: 1 cucharada.
Sal: al gusto.



Preparación

1. Sazonar el bonito por los dos lados y reservar.
2. Calentar 60 cc de aceite en una cazuela baja. Añadir la cebolla muy picada y los pimientos verdes en juliana. Rehogar durante 5 minutos.
3. Añadir una cucharada de harina y dar unas vueltas para que se cocine.
4. Verter el vino blanco y dejar cocer durante 15 minutos con la cazuela destapada hasta que el caldo se reduzca a la mitad.
5. Colocar las rodajas de bonito sobre la salsa. Tapar la cazuela y dejar cocer a fuego suave durante 15 minutos.
6. A media cocción, dar la vuelta a las rodajas para que se hagan por igual. Comprobar que el bonito esté cocido y rectificar de sal si fuera necesario.
7. Presentar y servir inmediatamente en caliente.

Notas

- Es conveniente que las rodajas de bonito permanezcan durante ½ hora en un bol con agua fría para que queden más suaves y blancas. Después, se escurren, se secan y se les quita la piel.
- La cebolla debe estar bien pelada y los pimientos lavados y secados con un trapo antes de cortarlos.
- La harina se utiliza específicamente para dar cuerpo y "engordar" la salsa.
- Es importante no exceder el tiempo de cocción del pescado para evitar que el bonito quede seco.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Bonito con pimientos verdes	Pescados y Mariscos	01	21-10-2024	

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.