



BONITO ENCEBOLLADO

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 35 min 31 min

Ingredientes

Bonito: 4 rodajas de 200/250 gr cada una (1,5 cm de grueso).

Cebollas: 3 unidades (en juliana fina).

Vino blanco: 100 cc.

Aceite: 40 cc (para el fondo de la cazuela).

Sal: al gusto



Preparación

1. Salar las 4 rodajas de bonito por ambos lados.
2. Calentar 40 cc de aceite en una cazuela a fuego suave y dorar las rodajas durante 4 minutos por los dos lados. Sacar el bonito escurriéndolo bien y reservar.
3. En el mismo aceite, añadir las 3 cebollas en juliana y rehogar a fuego suave durante 10 minutos hasta que estén bien blandas.
4. Verter los 100 cc de vino blanco y dejar hervir durante 15 minutos hasta que el líquido se reduzca a la mitad.
5. Colocar las rodajas de bonito reservadas sobre la cama de cebolla y cocer todo junto a fuego suave durante 2 minutos más.
6. Comprobar la cocción del bonito y rectificar de sal si fuera necesario.
7. Presentar y servir inmediatamente bien caliente.

Notas

- Es conveniente que las rodajas de bonito permanezcan durante ½ hora en un bol con agua para que se suavicen y cojan un color más blanco. Después se deben escurrir, secar y quitarles la piel.
- Para que el bonito quede jugoso y se cocine bien por dentro, debe hacerse siempre a fuego suave.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Bonito encebollado	Pescados y Mariscos	01	21-10-2025	1 de 1

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.