



MARMITAKO DE SALMÓN

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Intermedio 65 min 56 min

Ingredientes

Salmón: 1 kg (troceado sin piel y sazonado).
Patatas: 1 kg (peladas y troceadas "a lo pobre").
Cebollas: 2 unidades (picadas).
Pimientos verdes: 2 unidades (picados).
Dientes de ajo: 2 unidades (picados).
Pimientos choriceros: 3 unidades (para extraer su pulpa).
Guindilla: 1/2 unidad.
Hoja de laurel: 1 unidad.
Vino blanco: 100 cc (seco).
Fumet: cantidad necesaria para cubrir las patatas.
Aceite: 80 cc en total (40 cc para la cazuela y 40 cc para la sartén).
Sal: al gusto.



Preparación

1. Calentar 40 cc de aceite en una cazuela.
2. Añadir las 2 cebollas y los 2 pimientos verdes picados, y rehogar durante 10 minutos hasta que se ablanden.
3. Incorporar los 2 dientes de ajo picados y rehogar hasta que se doren.
4. Añadir el kilogramo de patatas troceadas y rehogar durante 3 minutos.
5. Verter 100 cc de vino blanco seco y añadir sal, mezclando hasta que el caldo comience a engordar.
6. Echar el fumet hasta cubrir las patatas y cocer a medio fuego con la cazuela tapada durante 30 minutos.
7. Añadir la pulpa de los 3 pimientos choriceros y mantener el hervor 5 minutos más hasta que las patatas estén cocidas.
8. Quitar las impurezas y la grasa que floten en la superficie del caldo y desecharlas.
9. En una sartén aparte, calentar fuerte 40 cc de aceite y saltear el salmón troceado y sazonado hasta dorarlo.
10. Mezclar suavemente el salmón con las patatas y aromatizar el guiso con la hoja de laurel.
11. Cocer todo junto a fuego suave durante 5 minutos.
12. Dejar reposar el marmitako antes de pasarlo a una sopera para servir.

Notas

- *El salmón debe cortarse sin piel en trozos de un tamaño medio de 1 x 2 x 2 cm.*
- *Las patatas se cortan "a lo pobre" en trozos de 1 x 2 x 2 cm y se reservan en agua hasta su uso.*
- *El vino blanco puede sustituirse por sidra.*
- *Para obtener la pulpa de los pimientos choriceros, se deben remojar durante 1 hora y después rascar la piel con un cuchillo.*
- *No debe cocerse el pescado más de 5 minutos para evitar que se deshaga o quede seco.*
- *Para espesar el caldo, bastará con aplastar unas patatas en el último hervor.*
- *Si se desea congelar, debe hacerse cuando las patatas estén templadas; si se hace cuando están frías, se encallarían.*

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Marmitako de salmón	Pescados y Mariscos	01	14-10-2025	1 de 1