



MARMITAKO

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Intermedio 45 min 45 min

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 cociendo 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.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Marmitako	Pescados y Mariscos	01	21-12-2024	1 de 1