

# RecetaKA

## BONITO CON TOMATE Y PATATAS

### Ingredientes para 4 personas

1 kg de atún-bonito / 3 patatas pequeñas / 1 cebolla-cebolleta / 1 pimiento verde / 1 pimiento rojo / ½ kg de tomate triturado natural / Aceite de oliva / 1 diente de ajo / harina de trigo/ sal y azúcar



### Proceso para realizar la salsa de tomate:

1. Sofreír en una cazuela con un poco de aceite de oliva, un diente de ajo y un cuarto de cebolla cortado en mirepoix. Cuando este pochado añadir el tomate. Cocinar unos 15-20 min a fuego lento. (removerlo para que no se pegue)
2. Sazonarlo y añadir una puntita de azúcar para corregir la acidez del tomate.
3. En otra cazuela sofreír en aceite de oliva el resto de cebolla cortada en juliana, el pimiento verde y el pimiento rojo cortados en daditos. Cuando esté pochado, añadirlo a la salsa de tomate escurriendo bien el aceite. (Reservar el aceite para freír las patatas)
4. Dejar cocer la salsa de tomate junto con los pimientos y la cebolla otros 5 minutos. (removerlo para que no se pegue).
5. Apartar el sofrito de tomate del fuego y pasarlo primero por la batidora y luego por el pasapuré. (textura más cremosa)

### Proceso para realizar el bonito con patatas.

1. Retirar la piel del atún-bonito, cortarlo en dados y sazonarlo. Pelar, lavar y cortar las patatas en brunoise
2. Freír a fuego lento las patatas y retíralas del fuego cuando estén doradas
3. Enharinar el bonito-atún (recordar esas palmaditas para eliminar el exceso de harina) y dorarlo en el aceite de las patatas
4. Juntar la patatas y el atún con la salsa de tomate en la cazuela y dejarlo hervir 3-4 min para unificar los sabores

*Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres **supervisen, ayuden y se diviertan** cocinando con ellos*