RecetaKA

MARMITAKO DE BONITO

Ingredientes para 4 personas:

750 g de bonito / 1,5 Kg de patatas / 2 pimientos verdes / 1 cebolla / 3 dientes de ajo / 2 tomates o 250 gr de tomate natural triturado / 2 pimientos choriceros / Caldo de pescado / Aceite de oliva virgen / sal

PESCADO

Elaboración:

1. Lavar los tomates, pelarlos y picar en trozos pequeños. Para pelarlos más fácilmente se pueden escaldar en agua hirviendo unos segundos, con un corte en forma de cruz en su base). Eso o utilizar tomate natural triturado.
2. Hidratar en agua hirviendo 2 pimientos choriceros durante al menos 1 h. Una vez hidratados, sacar la pulpa y cortar en brunoise
3. Pelar una cebolla grande y picarla. Lavar los pimientos verdes, quitar el tallo y las semillas y trocearlos en brunoise
4. Pelar los dientes de ajo y cortarlos en láminas finas
5. Pochar las verduras: Cocinar en la sartén el ajo y la cebolla, cuando hayan cogido color añadir el pimiento verde y el pimiento choricero y cocinar hasta pochar. Una vez pochadas las verduras, añadir el tomate y salpimentar. Cocinar durante 5 minutos y reservar
6. Pelar las patatas y chascarlas. Cortar en trozos medianos. Se chascan para soltar el almidón y así espesen bien el caldo
7. Cocer las patatas con el caldo y sal a gusto durante unos 15 min hasta que estén a textura al dente (no deben quedar muy blandas porque van a cocinarse con el bonito). Una vez cocidas reservar el caldo de cocción y realizar baño invertido para detener la cocción
8. Lavar bien el bonito y cortar en forma de dados de un grosor similar, trocearlos y salpimentarlos
9. Sellar el bonito y reservarlo para después
10. Mezclar las patatas, el caldo, las verduras con el tomate y el bonito, y cocinar entre 5 y 8 minutos todo junto

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*