



Marmitako de atún

Descripción

default watermark



Marmitako: Es un plato típico del País Vasco, su nombre en euskera significa "de la cazuela". Y lo que viene de la cazuela es un delicioso guiso hecho principalmente de bonito y patatas. Aunque en esta ocasión sea de atún.

Esta receta es el resultado de la mezcla de otras dos, ya sabéis: Quitamos de aquí y ponemos de allí!

Ingredientes: (Para cuatro personas).

- 700 gr de atún. Lo mismo si es de bonito.
- 4 patatas hermosas.
- 1 cebolleta mediana.
- 1 pimiento verde mediano.
- 1/4 de pimiento rojo grande.
- 3 dientes de ajo medianos.
- 2 cucharaditas de postre no colmadas de carne de pimiento choricero.
- 1 cucharadita de postre de pimentón picante. Opcional. La cantidad depende de lo que os guste el picante.
- 1 hoja de laurel.
- 1 rama generosa de perejil.
- Caldo de verduras o pescado. La cantidad que consideremos necesaria para el guiso.
- Sal, aceite de oliva, pimienta.

Preparación:

Limpiamos el pescado, aunque ya viene casi preparado de la pescadería, en éste caso el atún: cortado en 2 rodajas un poco gruesas. Partimos en tacos grandes, salpimentamos y reservamos.



Limpiamos y picamos los ajos y la cebolleta, reservamos.

Limpiamos los pimientos, pelamos el rojo, troceamos en dados, picamos también el perejil y reservamos.



Pelamos y lavamos las patatas, las cascamos y reservamos.

Vertemos un chorro de aceite de oliva en una olla rápida y echamos la cebolleta y los ajos, dejamos que se poche, **que no se quemen**, removemos de cuando en cuando. Añadimos los pimientos en daditos, el perejil picado y el laurel, sazonamos, rehogamos hasta que se ablanden.





Incorporamos la carne de pimiento choricero, mezclamos y añadimos el pimentón picante, removemos, echamos las patatas y vertemos el vino blanco, dejamos hasta que se evapore el alcohol. Mezclamos todo bien y añadimos el caldo, no es necesario que cubra el guiso, así que la cantidad que estimemos, rectificamos de sal. Removemos todo bien.





Cerramos la olla y dejamos cocer, desde que empieza el vapor, 10-12 minutos. Apagamos el fuego y cuando podamos abrimos la olla, añadimos el atún en dados, y cocemos **sin tapar las olla** 5 minutos más, que serán suficientes para que se nos haga el pescado.



Una vez cocido todo, dejamos reposar un par de minutos yâ?!

Â¡Buen provecho!

Consejo: Es un guiso, pero como lleva patatas no lo haremos con antelación porque la patata pierde todo su encanto.

Síguenos en Facebook: facebook.com/masqpostres

En Instagram: instagram.com/_masqpostres

Mándanos tus recetas, opiniones, sugerencias a nuestro correo: hola@masqpostres.es

Y si quieres recibir al instante nuestras nuevas recetas, suscríbete pinchando en «Suscribir», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el móvil.

Categorías

1. Pescados y mariscos
2. Recetas sin horno
3. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creación

mayo 16, 2019

Autor

admin