



MARMITAKO DE VERDEL



ELABORACIÓN

La noche anterior ponemos a remojo en agua fría los pimientos choriceros.

Para empezar el marmitako, picamos la cebolla en juliana y la vamos sofriendo suavemente en una sartén con aceite de oliva; cuando esté transparente, añadimos el pimiento picado en juliana y rehogamos todo junto.

A continuación, escurrimos los pimientos choriceros y, con la ayuda de una cuchara, vamos raspando la carne y la añadimos a la verdura.

Por otro lado, pelamos y cortamos las patatas en trozos y las colocamos encima de las verduras. Cubrimos todo con el caldo de pescado y dejamos cocer unos veinte minutos, hasta que las patatas estén hechas.

Finalmente, cortamos en trozos medianos el verdel, limpio y desespinado, y los añadimos a las patatas.

Retiramos el guiso del fuego, añadimos la sal y lo dejamos tres minutos en reposo, para que el pescado se termine de hacer con el calor que va soltando.

Servimos el marmitako en plato hondo.

Información nutricional por persona

282,00 kcal Energía
24,90 g Proteínas
20,00 g Hids. de carbono
4,01 g Fibra dietética
10,20 g Grasa total
84,40 mg Colesterol
784,00 mg Sodio

INGREDIENTES

Cebolla 2 unidades

Pimiento choricero 3 unidades

Pimiento verde 1 unidad

Patatas 400 g

Verdel 600 g

Aceite de oliva 2 cucharadas
soperas

Caldo de pescado * 1 litro

Sal 2,5 g

ALÉRGENOS

Celiaco		Huevo	
Carne		Lácteos	
Altramuz		Crustáceos	
Soja		Moluscos	
Setas		Pescado	
Alcohol		Diabético	
Cacahuete		Apio	
Frutos con cascara		Mostaza	
Sulfitos		Granos de sésamo	