



## INGREDIENTE

S

Bonito limpio 1 kg

Pimiento verde 2 unidades

Cebolla 2 unidades

Tomate maduro 2 unidades

Patatas 1 kg

Aceite de oliva 30 ml

Sal 5 g

## MARMITAKO



### ELABORACIÓN

Limpiamos bien el bonito de piel y espinas.

En una cazuela introducimos las espinas y las cubrimos con agua. Las dejamos cocer durante veinte minutos aproximadamente. Es importante retirar con una cuchara las impurezas que van subiendo a la superficie. Cuando esté terminado el caldo, lo colamos y lo reservamos.

Por otro lado, cortamos la cebolla y el pimiento verde en brunoise muy fino, y los pochamos con aceite de oliva hasta que queden bien tiernos.

Añadimos, después, el tomate pelado y cortado en brunoise. Lo dejamos al fuego cinco minutos más e incorporamos las patatas cascadas. Rehogamos bien en conjunto y cubrimos todo con el caldo de bonito que hemos elaborado previamente. Cuando rompa a hervir, se baja el fuego al mínimo hasta que las patatas queden en su punto.

Finalmente, añadimos el bonito en dados y lo cocinamos todo junto durante un minuto más. Ponemos a punto de sal y retiramos del fuego.

#### Información nutricional por persona

683,00 kcal Energía

69,20 g Proteínas

42,70 g Hids. de carbono

8,07 g Fibra dietética

23,60 g Grasa total

112,00 mg Colesterol

12,50 mcg Vitamina D

### ALÉRGENOS

Celiaco



Carne



Altramuz



Soja



Setas



Alcohol



Cacahuete



Frutos con cascara



Sulfitos



Huevo



Lácteos



Crustáceos



Moluscos



Pescado



Diabético



Apio



Mostaza



Granos de sésamo

