



# RECETAS SALUDABLES

## Marmitako



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 200g bonito sin piel y espinas
- 2 patatas
- 1 tomate pelado
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento choricero
- 1 cebolleta
- Vino blanco
- 1L de agua o caldo de pescado
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

### ELABORACIÓN

1. Cortar el bonito en cubos no muy pequeños y salpimentar. Rehogarlo un minuto en aceite y retirar.
2. Remojar el pimiento choricero en agua templada durante un tiempo para poder obtener la carne.
3. En el mismo aceite de hacer el bonito, sofreír la cebolleta picada en juliana, y pochar bien. Añadir el pimiento verde en juliana, y el tomate en puré. (se puede añadir una cucharada de tomate frito), añadir la pulpa del pimiento choricero y las patatas en trozos. Salpimentar, añadir el vino blanco y remover unos 5 minutos.
4. Añadir el agua o caldo de pescado templado hasta cubrir el guiso, dejar cocer e ir añadiendo más caldo según precise. cuando las patatas están prácticamente cocidas, añadir el bonito y cocer durante unos 5 min.

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**1,52 €**