COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Marmitaco de Bonito: El secreto vasco para una salsa ligada y perfecta

Receta para 4

Preparación: 20 min
Total: 1 h
Dificultad: Muy fácil

INGREDIENTES

- [ ] 1 kg Patatas
- [ ] 1 unidad Pimiento rojo
- [ ] 1 unidad Pimiento verde
- [ ] 1 grande Cebolla
- [ ] 2 dientes Ajo
- [ ] 1 cucharadita Pimentón dulce
- [ ] 2 cucharadas Tomate triturado
- [ ] 100 ml Vino blanco
- [ ] 800 ml Caldo de pescado
- [ ] 1 pizca Sal
- [ ] 4 cucharadas Aceite de Oliva

PREPARACIÓN

1. Comienza preparando el sofrito base. Pica finamente la cebolla, los pimientos y los ajos. En una cazuela amplia con aceite de oliva, póchalos a fuego suave durante unos 15 minutos hasta que la verdura esté muy tierna y la cebolla casi caramelizada.

2. Añade el tomate triturado y deja que se cocine otros 5 minutos hasta que pierda el agua. Incorpora el pimentón dulce, remueve rápido para que no se queme y vierte el vino blanco. Sube el fuego un minuto para que el alcohol se evapore por completo.

3. Llega el momento clave: las patatas. Pélalas y, en lugar de cortarlas limpiamente, introduce el cuchillo y gira la muñeca para 'cascarlas' o romperlas. Este corte irregular libera el almidón que ligará nuestra salsa de forma natural.

4. Rehoga las patatas cascadas con el sofrito durante un par de minutos para que absorban el sabor.

Cubre con el caldo de pescado caliente (debe sobrepasar un par de dedos las patatas) y añade una pizca de sal. Cocina a fuego medio unos 25-30 minutos.

---

5. Mientras las patatas se ablandan, limpia el bonito de pieles y espinas, y córtalo en dados de unos 3 centímetros. Es vital que el pescado esté a temperatura ambiente antes de entrar en la cazuela.

---

6. Cuando las patatas estén tiernas y el caldo haya espesado ligeramente, apaga el fuego. Introduce los dados de bonito, tapa la cazuela y deja reposar 5 minutos. El calor residual cocinará el pescado dejándolo increíblemente jugoso.