



Marmitako de atún: Una delicia de sabor, ideal para entrar en calor

Ingredientes (para 4 personas):

250 g de atún

100 g de pimiento rojo

75 g de pimiento verde

200 g de tomates

350 g de patatas

150 g de cebolla

600 ml de caldo de pescado

50 ml de vino blanco

60 ml de Aceite de Oliva Virgen Extra (4 cucharadas)

1 diente de ajo

Sal, pimienta negra molida, pimentón dulce y perejil fresco al gusto

Nuestra receta:

1. Corta en dados las patatas y los tomates, pica ajo y cebolla, y corta en cuadrados los pimientos.
2. Comienza el sofrito con el ajo, la cebolla, el AOVE y una pizca de sal a fuego medio durante 5 minutos.
3. Incorpora los pimientos y removiendo el sofrito hasta que estén en su punto.
4. Añade los dados de tomate y las especias.
5. Aumenta la potencia del fuego e incorpora el vino blanco.
6. Pasados 2 minutos, integra las patatas con el sofrito a fuego medio, añade el caldo de pescado y cocínalo todo durante unos 10 minutos.
7. Cuando las patatas estén en su punto, apaga los fogones y añade el atún cortado en dados
8. Déjalo cocinar durante 2-3 minutos con la olla o cazuela tapada.
9. Salpimenta al gusto y añade perejil picado en el momento del emplatado.