



MARMITAKO SEDOSO DE BONITO

INGREDIENTES

600 g de bonito en tacos
600 g de patatas

• PARA EL CALDO DE PESCADO •

Las pieles y espinas del bonito
Algún otro pescado (congrío)
1 cebolla
2 zanahorias
Perejil fresco

• PARA LA SALSA VIZCAÍNA •

6 cebollas moradas
6 dientes de ajo
1 rebanada de pan
100 g de pulpa de pimiento choricero
2 cuch. de tomate concentrado
150 g de vino blanco
300 g de caldo de pescado
1 cuch. de pimentón dulce

• ADEMÁS •

Sal
Pimienta negra
Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Para la salsa vizcaína, dora el pan y reserva. Pocha las cebollas y los ajos cortados en juliana muy fina con un buen pellizco de sal hasta que caramelicen. Reserva 2 cucharadas de este pochado para el marmitako. Añade la carne de pimiento choricero y cocina durante 5 minutos más. Incorpora el vino blanco y deja que se evapore. Vierte 3 decilitros de caldo de verduras, cocina otros 5 minutos y tritura bien fino junto con el pan frito. Reserva.

Para el caldo, rehoga los vegetales junto con las pieles y espinas del pescado. Cubre con agua, cocina durante 30 minutos y deja enfriar antes de colar.

Salpimienta el bonito al menos 30 minutos antes de cocinarlo. Rehoga las patatas cascadas y el laurel en una cazuela amplia con Aceite de oliva virgen extra y las 2 cucharadas del pochado reservado. Vierte el caldo de pescado, tapa y cocina durante 30 minutos. Añade 6 cucharadas de salsa vizcaína y cocina 10 minutos más. Apaga el fuego e incorpora el bonito para que se cocine suavemente con el calor residual.

Ajusta de sal y pimienta y sirve el marmitako en un plato hondo con abundante perejil fresco picado.



ENSALADA DE TOMATE CON MELOCOTÓN

INGREDIENTES

4 tomates
1 melocotón
1 rulo de cabra mini
1 puñado de nueces peladas

• **PARA LA VINAGRETA** •

1 parte de vinagre
4 partes de Aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta negra
Hierbabuena fresca

ELABORACIÓN

Lava el tomate y córtalo en tacos. Sazona y deja reposar para que suelte parte de su agua.

Pela y deshuesa el melocotón y córtalo en tacos del mismo tamaño que el tomate.

Prepara el aliño con el agua que haya soltado el tomate, sal, pimienta negra, vinagre y Aceite de oliva virgen extra. Emulsiona bien.

Sirve el tomate y el melocotón con el aliño y termina con nueces, queso de cabra desmigado, cebollino y hierbabuena fresca.