Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Marmitako de pescado

Es una típica receta vasca con diferentes opciones de preparación. Aunque la tradicional se realiza con bonito o atún blanco, admite otros pescados más económicos o fáciles de encontrar en el mercado a diario (bacalao congelado, salmón...).

Con este plato aportamos las proteínas animales, con grasas saludables del pescado y los hidratos de carbono complejos de las patatas.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 800 g. de pescado (bonito, atún blanco, salmón, bacalao desalado o congelado).

- 4 patatas medianas.

- 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 2 pimientos choriceros (o 1 pizca de pimentón).

- 2 dientes de ajo.

- 2 tomates rojos.

- 1 litro de fumet de pescado o agua.

- 250 ml. de vino blanco (el alcohol se evapora con la cocción).

- Sal, pimienta.

¿Cómo lo preparo?

Humedecer 1-2 horas antes el pimiento choricero en agua caliente. Después, sacar la pulpa arrastrando el cuchillo sobre una superficie plana.

Rehogar con aceite de oliva, a fuego medio, la cebolla y los ajos. Continuar añadiendo los pimientos y al final el tomate troceado. Cortar las patatas (recuerda no terminar de cortarlas con el cuchillo, sino romperlas para que suelte el almidón y espese la salsa). Añadir las patatas al sofrito, rehogar y añadir el vino blanco y el fumet y la pulpa del pimiento choricero, sal y pimienta. Dejar hervir.

Cuando la patata esté tierna añadir el pescado cortado en trozos, dejar cocer unos 3-4 minutos, tapar y apartar. Servirlo enseguida para que el pescado no se pase.

**** Niños a partir de los 12 meses, triturado o machacado con el tenedor.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Palabras clave:

marmitako

pescado

receta

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación