me nuda tierra!

Cantabria

Tiempo	Raciones
30'	6

Alérgenos

- Cereales con gluten
- Pescado

Alternativas

- Sin gluten

Sorropotún de bonito

Es un guiso marinero con bonito similar en su elaboración al marmitako, del País Vasco, pero con otros ingredientes

Ingredientes

3 patatas
1 kg de bonito limpio a rodajas
1 cebolla
Aceite de oliva virgen extra
1 pimiento verde italiano
2 rebanadas de pan blanco de hogaza
Caldo de pescado
Perejil fresco
1 cucharada sopera de salsa de tomate frito (opcional)

! La receta original se hace con Bonito del Norte, pero se puede encontrar bonito de otras zonas como el Mediterráneo para hacer esta receta.

Elaboración

1. Picar la cebolla y pocharla con un poco de aceite y una pizca de sal, a fuego suave para que se caramelice sin quemarse.

2. Trocear el pimiento y cachelar las patatas en trozos irregulares, pero de tamaño similar.

3. Mezclar el pimiento con la cebolla y sofreír un poco. Añadir las patatas y la cucharada de salsa de tomate (opcional) y rehogar. Cubrir con caldo de pescado sobrepasando un par de dedos las patatas y cocer a fuego suave durante unos 15 minutos hasta que las patatas se ablanden.

4. Cortar las rodajas de bonito en tacos e incorporarlas con un par de rebanadas de pan blanco desmenuzado. Cocinar durante un par de minutos más y retirar del fuego. Espolvorear hojas de perejil fresco picadas por encima, reposar tapado para acabar de cocinar, mínimo durante unos 8 minutos antes de servir el sorropotún caliente

El bonito del norte vive durante el invierno en las aguas de las Azores (Portugal) y se desplaza a finales de la primavera al mar Cantábrico

Alternativas

Para la versión sin gluten se puede sustituir el pan blanco por pan sin gluten o, simplemente, no incluir pan en la receta.

LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)