me nuda tierra!

Cantabria

Tempo	Racións
30'	6

Alérxenos	Alternativas
Cereais con glute	Sen glute
Peixe	

Sorropotún de bonito

O sorropotún é típico de Cantabria e trátase dun guiso mariñeiro de bonito igual ao marmitako, típico do País Vasco, pero algo distinto con respecto aos ingredientes

Ingredientes

1 cebola
Sal
Aceite de oliva virxe extra
1 pemento verde italiano
3 patacas
1 cullerada sopeira de tomate fritido (opcional)
Caldo de peixe
1 kg de bonito (en toros)
2 rebandas de pan branco de barra
Perexil fresco

! A receita orixinal elabórase con bonito do norte, pero tamén se pode facer con bonito doutras zonas coma, por exemplo, a do Mediterráneo.

Elaboración

1. Picamos a cebola, incorporámola a unha tarteira xunto cun chisco de sal e fritímola en pouco aceite de oliva virxe extra con pouco lume, para que non se queime e se acaramele.

2. Cortamos o pemento en anacos e estonamos e escachamos en anacos de tamaño similar as patacas.

3. Mesturamos na tarteira o pemento coa cebola acaramelada e sofritímolo lixeiramente.

4. Engadimos a pataca mais, de maneira opcional, unha cullerada de tomate fritido e refogamos.

5. Vertemos o caldo de peixe de modo que quede un par de dedos por riba dos demais ingredientes e cocemos con pouco lume durante uns 15 minutos, ata que abranden as patacas.

6. Limpamos e cortamos o bonito en toros e agregámolos xunto co pan, esmigallado. Seguimos a cociñar durante un par de minutos máis e, despois, xa o retiramos do lume.

7. Picamos un pouco perexil fresco e esparexémosllo por riba ao sorropotún. Deseguido, cubrímolo cun pano e deixámolo repousar durante un mínimo de 8 minutos, para que se acabe de facer coa calor. Servímolo quente.

Durante o inverno, o bonito do norte vive nas augas dos Azores (Portugal) e desprázase ao mar Cantábrico a finais da primavera

Alternativas

Para unha versión sen glute, podemos substituír o pan branco por outro sen glute ou, simplemente, non incluír pan na receita.

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