me nuda tierra!

Cantàbria

Temps

30'

Racions

6

Al·lèrgens

Cereals amb gluten

Peix

Alternatives

Sense gluten

Sorropotún de bonítol

És un guisat marinier amb bonítol similar en la seva elaboració al marmitako, del País Basc, però amb altres ingredients

Ingredients

3 patates
1 kg de bonítol net a rodanxes
1 ceba
Oli d'oliva verge extra
1 pebrot verd italià
2 llesques de pa blanc de fogassa
Brou de peix
Julivert fresc
1 cullerada sopera de salsa de tomàquet fregit (opcional)

! La recepta original es fa amb bonítol del Nord, però es pot utilitzar bonítol del Mediterrani.

Elaboració

1. Picar la ceba i ofegar-la amb una mica d'oli i un pessic de sal, a foc suau perquè es caramel·litzi sense cremar-se.

2. Trossejar el pebrot i trencar les patates a trossos irregulars, però de mida similar.

3. Barregeu el pebrot amb la ceba i sofregiu-ho una mica. Afegir-hi les patates i la cullerada de salsa de tomàquet (opcional) i ofegar-ho. Cobrir-ho amb brou de peix sobrepassant un parell de dits les patates i coure a foc suau durant uns 15 minuts fins que les patates s'estovin.

4. Tallar les rodanxes de bonítol en daus i incorporar-les amb un parell de llesques de pa blanc esmicolat. Cuinar durant un parell de minuts més i retirar del foc. Escampar fulles de julivert fresc picades per sobre. Deixar-ho reposar tapat per acabar de cuinar, mínim durant uns 8 minuts. Servir el "sorropotún" calent.

El bonítol del nord viu durant l'hivern a les aigües de les Açores (Portugal) i es desplaça a finals de la primavera al mar Cantàbric

Alternatives

Per a la versió sense gluten es pot substituir el pa blanc per pa sense gluten o, simplement, no incloure pa a la recepta.

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