

Marmitako

Tiempo de preparación: 45 Min



Ingredientes

Agua: 2 Vasos

Papas grandes: 2 Unidades

Cebolla Morada: 1 Unidad

Pimientos rojos: 1 Unidad

Salsa de soja: 1 Chorrillo

Trocito de jengibre para rallar: 1 Unidad

Ajos: 2 Unidades

Atún fresco: 500 g

Pimientos Verdes: 1 Unidad

Sal:

Aceite De Oliva:

Perejil fresco: 1 Rama

Preparación de la Receta

- Para comenzar, colocamos una *cacerola* al fuego con un chorrillo de aceite de oliva y añadimos los ajos con piel, para que no se quemen.
- Luego, cortamos los pimientos retirando sus semillas en trozos de unos 3 cm y los agregamos en la *cacerola* con los ajos.
- A continuación, pelamos la *cebolla*, la cortamos en juliana y la añadimos a la *cacerola* con los ajos y los pimientos. Salamos y movemos ligeramente.
- Después, pelamos, lavamos y cortamos las papas en tacos gruesos, de unos 4 cm de grosor. Reservamos.
- Cuando los pimientos y la *cebolla* hayan caramelizado, preparamos el marinado para el *atún*. Para ello, cortamos el *atún* en tacos gruesos como las papas, de unos 4 cm aproximadamente, y los pasamos a un bol grande.
- En el bol donde está el *atún*, añadimos un chorro de salsa de soja y rallamos por encima un poco de *jengibre* con piel. Mezclamos y lo dejamos *marinar* durante 10 minutos a temperatura ambiente.
- Por otro lado, añadimos la *papa* cortada a la *cacerola* con los pimientos, los ajos y la *cebolla*. Seguidamente, vertemos 2 vasos de agua y dejamos cocinando durante 20-25 minutos, hasta que la *papa* esté lista.
- Pasado este tiempo, volcamos el *atún* marinado a la *cacerola* sin que se caiga la salsa de soja. Mezclamos bien.
- Picamos un poco de *perejil* y la punta de un *chile*. Reservamos.
- Para terminar, colocamos los alimentos en un plato con un poco de *perejil*, *chile* picado y un chorrillo de aceite de oliva.

- Servimos.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/marmitako-2>