

Marmitako “guiso tradicional de atún y papa”

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Sal: A gusto

Aceite De Oliva: A gusto

Papas: 500 g

Morrón Verde: 1 Unidad

Lomo de atún: 500 grs.

Cebolla: 1 Unidad

Ajo: 4 Dientes

Tomates: 3 Unidades

Pimiento seco rojo: A gusto

Agua o caldo: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

- Debemos cortar en cubos semi-grandes la carne de **atún** y *dorar* en una cazuela con aceite de oliva.
- Para el marmitako trabajamos la parte del *lomo* del *atún*. Desde el mismo cortamos el flanco del pescado. A nuestro trozo le quitamos la parte más oscura de carne (es la que está más cerca de los órganos). Luego lo cortamos en cubos.
- Ahora preparamos la base de la cazuela de nuestro marmitako. Sus ingredientes son *cebolla*, *ajo* y *pimiento* verde. Todo bien picado y a la cazuela. Agregamos aceite de oliva y sal y a transparentar a las brasas, sin dejar que las verduras se ablanden del todo.
- Preparamos otro ingrediente típico muy importante : un *pimiento* choricero. Se trata de un *pimiento* que se deja secar colgado como un chorizo, de ahí su nombre. Lo debemos hidratar para luego extraer su pulpa, que es lo que queremos para el marmitako. Reservamos.
- Para continuar rallamos un *tomate* y lo agregamos, junto con la pulpa del *pimiento* choricero, a la cazuela que tenemos en las brasas.
- Es el momento de agregar patatas crudas cortadas en cubos, pero cascándolas, es decir, rompiéndolas (con el cuchillo, cortamos y quebramos). Así, logramos que liberen más almidón.
- Transcurridos 2 a 4 minutos agregamos caldo o agua y cocinamos hasta que las papas estén tiernas (unos 6 minutos, si el agua que agregamos está bien caliente). Agregar en ese momento el *atún* cortado en cubos y dejamos cocer por unos minutos.
- A nuestra marmitako le podemos agregar un poco de *cilantro*. Suele servirse sobre la misma cazuela. Antes lo probamos de sal. Servimos en plato hondo.

