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

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/marmitako-guiso-tradicional-de-atun-y-papa