

# Marmitako por Luis Mokoroa

Tiempo de preparación: 55 Min



## Ingredientes

**Cebollas:** 2 Unidades

**Pimientos Verdes:** 6 Unidades

**Dientes de ajo:** 6 Unidades

**Laurel:** 1 Hoja

**Pulpa de chorricero:** 2 cdas

**Aceite De Oliva:** c/n

**Atún:** 1 y 1/2 Kgr

**Caldo de pescado:** 1 Litro

**Guindilla:** 1 unidad

**Papa:** 1 y 1/2 Kgr

**Sal y Pimienta:** c/n

**Tomate:** 6 cdas

## Preparación de la Receta

- Limpiar bien el *atún* y sus espinas y pieles se ponen a cocer en 2 litros de agua durante 15 minutos.
- Colar y reservareste caldo en caliente, si queremos prescindir de esta elaboración podemos utilizar también caldo de pescado.
- Picar las cebollas, pimientos y ajos poniéndolos con aceite en una cazuela y cuando están tiernos añadir la pulpa de chorricero, la *guindilla* y *especias*.
- Rehogar las patatas cascadas en trozos regulares.
- Añadir el caldo colado y sal.
- Cuando las patatas comienzan a estar tiernas añadir el *tomate* y rectificar de sal, antes de añadir los trozos de *atún* apagando el fuego en un minuto.
- Conviene que el conjunto repose de 5 a 10 minutos antes de servir.

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