

Marmitako

Tiempo de preparación: 45 Min



Ingredientes

Perejil: Cantidad necesaria

Sal: A gusto

Sésamo negro: Cantidad necesaria

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Papas grandes: 2 Unidades

Ñora o pimiento picante: 4 Unidades

Caldo de mariscos: 1 L

Pimientos rojos: 2 Unidades

Cebollas: 4 Unidades

Pimienta: Cantidad necesaria

Laurel: 1 Hoja

Sesamo blanco: Cantidad necesaria

Pimentón: 1 cda

Atún: 400 g

Preparación de la Receta

Para comenzar

- Cortamos las cebollas y los pimientos en *brunoise*.
- En una olla, con aceite caliente, doramos las verduras picadas, las removemos y después añadimos el *pimentón* e inmediatamente el caldo de mariscos.
- Luego, agregamos la ñora y el *laurel* y lo llevamos a ebullición
- Cuando rompa a *hervir* incorporamos la *papa* cortada en cubos de unos dos centímetros
- Por otro lado, cortamos el *atún* en rectángulos y salpimentamos
- Lo rebozamos en los dos tipos de *sésamo* mezclados y lo sellamos por todos los lados en una sartén con un poco de aceite caliente
- Debe quedarnos sellado pero crudo en el centro
- Luego, lo cortamos en rodajas

Para el emplatado

- Sobre un plato hondo añadimos una base del caldo, tres cubos de papas encima y sobre esta unos trozos de *atún*.
- Decoramos con *perejil* y servimos

