

# Marmitako de atún rojo

Marmitako de atún rojo, un guiso de pescado tradicional de la cocina vasca, se suele hacer con atún pero admite más pescados.

## ingredientes

- 1 kg de Atún
- 800 gr de Patatas
- 2 Cebollas
- 1 Pimiento Rojo
- 1 Pimiento Verde
- 5 Tomates
- 3 dientes de Ajo
- 3 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen
- 3 Ñoras
- 1 lt de caldo de Pescado
- 1 vaso de Vino Blanco
- Sal

## elaboración Marmitako de Atún Rojo

Compramos un trozo de atún rojo de la parte del lomo, lo cortamos en tacos y lo salamos por ambos lados, reservamos.

En una cazuela ponemos el aceite de oliva y vamos incorporando el ajo, la cebolla y los pimientos todos picados finamente.

Dejamos a fuego bajo hasta que estén pochados, lo sabremos cuando la cebolla empieza a estar transparente, en este momento incorporaremos el vaso de vino y el tomate pelado y cortado en trozos.

Dejaremos el conjunto hasta que se fría, el tomate empezara a tomar un tono más oscuro y habrá perdido bastante agua, empezando a quedar más espeso.

Preparamos el vaso de la batidora donde echaremos todo y lo trituraremos, para que no queden tropezones, devolvemos todo de nuevo a la cazuela y seguimos a fuego lento.

Las ñoras las habremos puesto a remojo sin pepitas en un vaso con agua caliente, las habremos dejado media hora así, pasado este tiempo le quitamos con la punta de un cuchillo la carne y tiramos la piel.

Después de triturar las verduras y devolverlas a la cazuela incorporamos la carne de las ñoras y ponemos la sal.

Dejamos que se siga friendo el conjunto.

Pelamos las patatas y las rompemos en trozos no demasiado grandes, digo romper para que queden trozos irregulares y suelten el almidón en nuestro guiso y lo espesen.

Las ponemos en la cazuela con el resto de los ingredientes, removemos y dejamos unos minutos antes de añadir el caldo de pescado y el agua de las ñoras, la cantidad de caldo será la suficiente para cubrir las patatas.

Dejaremos hervir hasta que pinchemos las patatas y estén tiernas, es el momento de poner los tacos de atún sobre el guiso que no debe quedar con demasiado caldo, taparemos y solo con el calor debería hacerse en unos 3 a 7 minutos dependiendo del tamaño de los tacos.

Sabremos que está cuando el pescado cambie de color.

Ya tendremos listo nuestro marmitako de atún rojo.

Nosotros hemos hecho el caldo con galeras pero vale cualquier caldo de pescado.

### **Medidas:**

- Cucharada es una cuchara sopera
- Cucharadita es una cucharilla de postre

- Pizca es un pellizco
- Si no se ponen cantidades es al gusto del cocinero
- Si queréis hacer mas cantidad o menos hacer una simple regla de tres.