

# Sorropotún de Bonito

Sorropotún de Bonito, una variante cántabra del marmitako de bonito pero que no desmerece en nada, el otro guiso marinero que hay que probar.

## ingredientes

- 500 gr de Bonito
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento Verde Italiano
- 2 Tomates Rallado
- 4 rebanadas de Pan
- 3 Patatas
- Cebollino
- 1/2 Lt Caldo de Pescado
- Aceite de Oliva Virgen
- Sal

## elaboración Sorropotún de Bonito

Nosotros utilizaremos el morrillo (cogote) del bonito que congelamos cuando hicimos la conserva, por ser un trozo irregular pero ideal para esta preparación.

Le quitaremos la piel y las espinas, partiéndolo en tacos que reservaremos.

En una cazuela que pondremos al fuego con aceite de oliva virgen extra, freiremos nuestras rebanadas de pan (picatostes), cuando estén reservaremos.

En la misma cazuela pondremos a pochar cortados en trocitos y por este orden, la cebolla, el pimiento, los tomates y sal, cuando estén todos dejaremos que se vayan friendo juntos.

Esperaremos así hasta que el sofrito este a nuestro gusto,

ahora incorporamos las patatas escachadas (rotas no cortadas) para que luego ayuden a espesar la salsa y el caldo de pescado, rectificamos la sal y dejaremos cocer hasta que la patata este tierna.

En la cazuela solo hace falta el bonito, nosotros lo ponemos encima del resto de los ingredientes, a fuego bajo, tapamos y en el momento en que cambie de color estará, para esto solo hace falta uno o dos minutos.

Para presentarlo pondremos los picatostes y el cebollino en la misma cazuela y ya fuera del fuego, tendremos nuestro sorropotún de bonito listo para comer.

## **BLOG COCINICAS.ES – MIS APUNTES DE COCINA**

### **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