

Recetario

BONITO CON TOMATE

INGREDIENTES:

600gr de bonito en rodajas un poco gordas

1 cebolla

1 pimiento verde

2 ajos

1 kilo de tomates maduros

Aceite de oliva

Sal

Azúcar

Perejil



PASO A PASO:

Lavamos y secamos el bonito. Le echamos sal y lo doramos con un poco de aceite en una cazuela. Vuelta y vuelta y lo sacamos. Reservamos.

Cortamos en trozos la cebolla, los ajos, el pimiento y los tomates.

En la misma cazuela ponemos un poco más de aceite y pochamos la cebolla y los ajos 15 minutos.

Después añadimos el pimiento, los tomates, un poco más de sal y la misma cantidad de azúcar para que no amargue el tomate. Lo dejamos hacer unos 15 minutos.

Lo pasamos por el pasapuré o por la batidora para que quede una salsa sin grumos.

Ponemos el bonito en la cazuela y echamos el tomate. Lo dejamos cocer 5 minutos a fuego lento y lo tapamos. Dejamos reposar otros 10 minutos.

Presentación:

Ponemos una rodaja de bonito, la cubrimos con tomate y acompañamos con pimientos rojos y de padrón.

