

MARMITAKO DE ATÚN



Vamos a preparar un plato de esos de cuchara que apetece tomar en cuanto tenemos el frío con nosotros, es muy sencillo, diría que para principiantes, pero que recuerda a los sabores caseros de nuestras abuelas. Con muy pocos ingredientes preparamos un plato para alimentar a toda la familia.

Se trata del Marmitako de Atún, y lo ideal sería prepararlo con atún fresco, pero si os apetece y no lo encontráis en vuestra pescadería, lo podéis hacer con atún congelado que podéis encontrar siempre en el área de congelados de vuestro supermercado.

Allí vamos.



Ingredientes (4 personas):

- 4 solomillos medianos de atún
- 5 patatas rojas
- 1 pimiento verde
- 1 tomate maduro
- 1 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- 1 l. de caldo de pescado
- Sal, pimienta, aceite y perejil.

Preparación:

- Preparamos las verduras cortándolas muy bien a trozos pequeños (pimiento, tomate pelado y cebolleta) y las sofreímos durante 10-15 minutos a fuego suave, removiendo para que no se quemen. Pasados 8-10 minutos añadiremos los ajos bien picaditos, salpimentamos al gusto y dejamos sofreír un poco más.



- Ahora debemos incorporar las patatas peladas y troceadas (partirlas chascándolas en vez de cortarlas, es decir partirlas rompiendo el final de cada trozo así conseguiremos que espese luego el caldo al soltar el almidón de la patata). Añadimos el caldo de pescado que habremos calentado en olla aparte y dejamos cocer las patatas entre 5-10 minutos, hasta que estén blanditas.



- Por último añadiremos el atún que también habremos cortado a cuadraditos del tamaño que más nos guste. Dejamos cocer todo junto durante 5 minutos, probamos de sal y añadimos si fuese necesario y ya tenemos nuestro plato.



Para emplatar podemos espolvorear con un poco de perejil picado, y es un plato que podemos preparar con antelación pues tiene muy buen aguante.

Como veis es un plato sencillo, con muy pocos elementos pero que sale muy sabroso. A los que no les gusta mucho el pescado, este plato les va a gustar, porque el sabor de atún no es muy fuerte.