RecetaKA

MARMITAKO DE BONITO



Ingredientes para 4 personas: 500 g de Atún o bonito / 80 ml de aceite de Oliva / 1,5 uds de Cebollas / 1,5 dientes de ajo / 1,5 uds de Pimiento Verde Grande / 1,5 uds de Tomate Maduro / 3 Patatas Grandes / 350 ml de caldo de pescado

PESCADO

Elaboración:

1. Lavar el atún y secarlo con papel de cocina, cortarlo en trozos pequeños, salpimentar.
2. Picar el ajo, las cebollas finamente. Los pimientos y los tomates y patatas en dados pequeños.
3. Desde frío empezar por dorar el ajo, luego añadir la cebolla y cocinar hasta que esté transparente.
4. Añadir los pimientos y rehogar durante 1 minuto aproximadamente
5. Incorporar los tomates y las patatas junto con el caldo de Pescado, llevar a hervir y dejarlo durante 25 minutos a fuego lento.
6. Incorporar los trozos de atún y mezclar con las verduras. Cocer durante 6 minutos sin que llegue a hervir. Sazonar con sal y pimienta, espolvorear perejil picado y servir en la olla para que los comensales se sirvan directamente en su plato.

Nota: *Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres* ***supervisen, ayuden y se diviertan*** *cocinando con los niños*