



Vitaliahome

para comer como en casa

Marmitako de atún



ingredientes (10 personas)

-1,6 kg de atún en dados sin espinas

Para el marmitako

-4 cebollas moradas, 5 dientes de ajo, 4 pimiento verde, 1 pimiento rojo, 6 papas medianas

-2 hojas de laurel, 4 cucharadas de pimiento choricero

-500g de tomate triturado

-2 decilitro de vino blanco, 1,2 litros de fumet (a poder ser, de atún o bonito)

-sal, pimienta negra, laurel y pimentón ahumado, perejil picado, aove

Marmitako de atún

 1h Aproximadamente

elaboración

1-Picar en juliana muy fina todos los vegetales con el laurel y pochar. Añadir la pulpa de pimiento choricero, el tomate triturado, sofreír hasta que quede una salsa concentrada.

2-Agregar el pimentón ahumado, cocinar 5 minutos más removiendo de vez en cuando para que las papas no se agarren, verter el vino, evaporar y añadir el fumet. Cocinar a fuego muy suave y con la olla tapada unos 30m. hasta que estén tiernas.

3-Agregar los dados de atún al guiso, tapar y cocinar al mínimo, o incluso con el fuego apagado unos 5 minutos más.

4-Servir el marmitako chafando alguna papa para que la salsa engorde si así lo deseamos, decorando con perejil picado.

Accede a [todas nuestras recetas](#): 