

## MARMITAKO

Este plato tiene su origen en los barcos vascos de pesca. Su nombre proviene de la palabra marmitta que es el recipiente donde se preparaba el marmitako a bordo de los barcos. Al ser una receta clásica, existen bastantes variantes. Lo importante es que el guiso resulte más picante y fuerte que soso y que el bonito siempre quede jugoso.

### INGREDIENTES para 4 personas

- 800 gr de bonito limpio de piel y de espinas y partido en cubos
- 1 kg de patatas
- 2 tomates maduros
- 3 pimientos verdes
- 2 pimientos choriceros
- 1 guindilla picante (al gusto)
- 2 hojas de laurel
- 3 cebollas picadas
- 5 dl de vino blanco seco
- 1 litro de agua



### PREPARACIÓN

1. Remojar en agua fresca los pimientos choriceros. Escaldarlos en agua hirviendo, retirarles la pulpa y reservarlos.
2. Rehogar las cebollas en un poco de aceite de oliva, hasta que empiecen a dorarse. Después añadir los pimientos verdes en juliana. Rehogar hasta que empiecen a dorarse. Añadir las patatas en trozos medianos, el vino blanco y un poco de agua templada hasta cubrir las patatas. Salpimentar. Reponemos agua, según se vaya evaporando y removemos de vez en cuando. Conviene usar patatas harinosas para trabar algo más la salsa. Si no es posible, puede compensarlo haciendo puré algún trozo de patata y añadiéndolo para trabar más la salsa.
3. Cuando ya estén casi cocidas las patatas, añadimos el tomate hecho puré y la pulpa del pimiento choricero. Dejar cocer unos minutos. Otra opción es apartar las verduras del sofrito para triturarlas con el tomate, así también quedará el caldo mas trabado.
4. Añadir el bonito y dejar que empiece a hervir. Tened en cuenta que el bonito se hace enseguida, y que además si se pasa, ya no está bueno.
5. Servir caliente, y si se desea, espolvorear con un poco de perejil picado.