

# Marmitako

---

## Preparación

---

Picar las verduras y pochar hasta que estén doradas. Añadir el pimiento choricero y la cayena y cocinar unos minutos más. Se pelan las patatas y se cascan en “irregulares”, es importante no cortarlas sino cascarlas con el cuchillo. Incorporar la patata al guiso, rehogar, añadir el fumet de manera que cubra la patata aproximadamente un dedo por encima y se deja cocer durante unos 20 minutos. Cuando la patata esté en su punto, poner a punto de sal y añadir el bonito crudo en dados. Apagar el fuego y dejar que el bonito se cocine con el calor del guiso.

## Ingredientes

---

2 dientes de ajo  
2 cebollas  
1 pimientos verde  
100 gr salsa de tomate casero  
1 pimientos choriceros  
2 cayena  
1 kg de patatas  
1,5 L de caldo de pescado  
1 kg de bonito

## Utensilios

---

1 olla mediana  
Cuchillos  
Tabla de corte  
Cucharas  
Lengua

## Instructor destacado

---



Almodena Gandarias

ARCOS

 **BOSCH**  
Innovación para tu vida

El Corte Inglés  
**SUPERMERCAD**