



## Bonito con tomate y pimiento

### Ingredientes

1 kg. de bonito  
425 gr. de pimientos asados  
1 cebolla grande  
800 gr. de tomate entero pelado  
Harina  
Sal, pimienta y laurel

Pon en un cazo los pimientos con un chorro de aceite y deja que cuezan a fuego medio 20 minutos.



Haz una salsa de tomate ([ver receta aquí](#))



**Paloma de la Rica**

Blog de ideas y recetas de cocina casera

<https://palomadelarica.com>

---

Tritura con la minipimer los pimientos y la salsa de tomate.



**Paloma de la Rica**

Blog de ideas y recetas de cocina casera  
<https://palomadelarica.com>



Añade sal y pimienta al bonito.





**Paloma de la Rica**

Blog de ideas y recetas de cocina casera

<https://palomadelarica.com>

---

Pasa por harina, sacudiendo el exceso.



**Paloma de la Rica**

Blog de ideas y recetas de cocina casera

<https://palomadelarica.com>

---

Fríe a fuego medio-alto un minuto por cada lado.



**Paloma de la Rica**

Blog de ideas y recetas de cocina casera  
<https://palomadelarica.com>

---

Coloca en fuente de horno los trozos de bonito y baña con la salsa. Hornea durante 20 minutos a 180°.



Sirve con arroz blanco ([ver receta aquí](#)).



**Paloma de la Rica**

Blog de ideas y recetas de cocina casera

<https://palomadelarica.com>

