



## Marmitako

### Ingredientes:

Para 4 personas:

1/5 de kg. de bonito sin piel ni espinas  
2 cebollas  
4 dientes de ajo  
perejil  
sal gorda  
2 tomates grandes  
200 gr. de guisantes extra finos de lata o naturales  
1/2 guindilla  
6 patatas medianas  
agua

- Para cortar las patatas hay que cortar casi todo y en la última parte cortarla sin cuchillo con un chasquido para que espese más la salsa.
- Le puedes poner la guindilla que quieras, dependiendo de como te guste de picante.
- Le va muy bien el laurel y, si te gusta, le puedes poner pimentón.
- Se debe hacer en cazuela de barro, si tu cocina la admite, no lo dudes.

Pon a rehogar la cebolla cortada muy pequeña con 4 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio.



**Paloma de la Rica**

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



Cuando empieza a tomar color añade el bonito cortado en trozos grandes.



Una vez rehogado, añade el ajo, perejil y sal gorda majados en un mortero.



**Paloma de la Rica**

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



Añade el tomate sin piel ni semillas, cortado pequeño.



Incorpora los guisantes,



**Paloma de la Rica**

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



las patatas cortadas grandes y



la guindilla.



**Paloma de la Rica**

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



Añade agua justo que cubra todo.



Deja hervir tapado 40 minutos.



**Paloma de la Rica**

Blog de ideas y recetas de cocina casera

<https://palomadelarica.com>

---



Sirve.