



MARMITACO de bonito

Preparación:

- Pele y corte las patatas en trozos irregulares. Pele y pique la cebolla y el ajo. Corte los pimientos en trozos pequeños.

- Corte el bonito en trozos de unos 5 cm de grosor. Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Corto**. Ajuste la temperatura a 160°C y pulse el botón de Inicio. Eche 2 c.s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook y dore el bonito por ambos lados con la **tapa abierta**. Cuando suene la señal, retire el bonito y reserve.

- Mantenga el aceite de oliva que está en la olla e incorpore 3 c.s. más. Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Medio**, ajustando 15 minutos en el temporizador y 130°C la temperatura. Pulse el botón de **Inicio** y poche la cebolla, el ajo y los pimientos con la **tapa abierta**.

- Cuando la cebolla, el ajo y los pimientos estén dorados, añada las patatas, la pulpa del pimiento choricero, el pimentón, la hoja del laurel y el vino blanco. Remueva y deje cocinar con la **tapa abierta** hasta que suene la señal.

- Añada el caldo de pescado a la olla. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Largo**. Ajuste la temperatura a 160°C, pulse el botón de **Inicio** y deje cocer con la **tapa abierta**.

- Un minuto antes de que finalice el programa, añada el bonito a la olla y deje que continúe la cocción con la **tapa cerrada** hasta que suene la señal.

Consejo de Bosch:

El marmitaco es un guiso, por lo que debería quedar líquido pero con cuerpo. A la hora de servir, puede incorporar perejil o cebollino picado. También puede probar con otro tipo de pescado, como por ejemplo, el salmón o caballa.

Ingredientes:



300 g de bonito fresco



2 patatas



1 cebolla



2 dientes de ajo



½ pimiento verde
½ pimiento rojo



1 hoja de laurel



1 guindilla



1 c.s. de pimiento choricero en pulpa



1 c.s. de pimentón



100 ml de vino blanco



700 ml de caldo de pescado



5 c.s. de aceite de oliva



Sal

RACIONES: 3-4

Programa: Estofar largo

Calorías por ración: 323 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 40 min.

AutoCook Pro - 40 min.