

MARMITAKO DE MERLUZA A LA VASCA



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Noelia Montoya



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Casera

Coste: Muy económico

Descripción:

La original es con Bonito, pero a mí me gusta más suave..., así que Merluza.....

Ingredientes para 6 personas :

- 300 GR. de MERLUZA LIMPIA
- 600 GR. de PATATAS TROCEADAS
- 1 HOJA de LAUREL
- 2 CUCHARADAS de PEREJIL PICADITO
- 2 CUCHARADAS de PIMENTÓN DULCE
- 1 GUINDILLA
- 750 GR. de FUMET
- 2 PIMIENTS VERDES PICADITOS
- 1 CEBOLLA PICADITA
- 2 CUCHARADAS de TOMATE TRITURADO
- 2 DIENTES DE AJO
- ACEITE DE OLIVA

Preparación:

Paso 1

POCHAMOS TODOS LOS INGREDIENTES DEL SOFRITO EN UNA CAZUELA, EL AJO, LA CEBOLLA Y LOS PIMIENTOS CON UN CHORRITO DE ACEITE, POCHAMOS Y CUANDO ESTÉ BLANDITO AÑADIMOS EL TOMATE Y FONDEAMOS. AÑADIMOS EL LAUREL, EL PIMENTÓN, LA CAYENA Y LAS PATATAS AL SOFRITO REOGANDO A FUEGO MEDIO - SUAVE, Y AÑADIMOS EL FUMET Y DEJAMOS COCER UNOS 15 MINUTOS APROXIMADAMENTE. CUANDO LA PATATA ESTÉ TIERNA, AÑADIMOS EL PESCADO TROCEADO Y EL PEREJIL PICADO Y DEJAMOS COCER UNOS 5 MINUTOS.