MARMITAKO DE PERLON

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

Creador: Juan Neira Dura



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Intermedia
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Saludable
Coste: Medio

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 1 KG de PERLON
- 3 PATATAS
- 1 PIMIENTO VERDE
- 2 PIMIENTO CHORICERO
- 1 VASO de VINO BLANCO
- 2 DIENTES de AJO
- 1 AGUA
- 1 ACEITE DE OLIVA
- 1 SAL
- 1 PIMIENTA NEGRA
- 1 TROCITO de GUINDILLA

Preparación:

Paso 1

LIMPIA EL PESCADO ABRELO Y RETIRA LAS ESPINAS RESERVA LA CARNE Y PON A COCER LA CABEZA , ESPINAS, COLA EN UNA CACEROLA CON AGUA HIRVIENDO , SAL Y UNAS RAMAS DE PEREJIL DEJA QUE HIERVA DURANTE 10-15 MINUTOS

Paso 2

PON LOS PIMIENTOS CHORICEROS A HIDRATAR EN UN CUENCO CON AGUA CALIENTE CUANDO ESTEN BLANDITOS RETIRA LA CARNE , PICA Y RESERVA , TROCEA LOS AJOS Y LA CEBOLLA Y DORA TODO AÑADE EL PIMIENTO VERDE PICADO SAZONA Y POCHA

Paso 3

CASCA LAS PATATAS CUANDO LAS VERDURAS TOMEN COLOR AÑADELAS Y MEZCLA MOJA CON EL VINO Y CUBRE CON EL CALDO DE PESCADO COLADO INCORPORA LA CARNE DE PIMIENTO

CHORICERO Y LA GUINDILLA COCIDA 15 MINUTOS

Paso 4

CORTA EL PERLÒN EN DADOS Y SALPIMIENTA DEJA QUE EMPIECE A HERVIR Y APAGA EL FUEGO MANTEN AL CALOR Y DEJA REPOSAR 5 MINUTOS MAS SIRVE EL MARMITAKO