

BONITO CON ACEITUNAS NEGRAS



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

Creador: Alegna



Tiempo: 1 hora

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Tradicional

Coste: Medio

Descripción:

Ingredientes para 6 personas :

- 1 kilo de bonito
- 2 cebollas grandes
- 4 tomates rojos
- 5 Cucharadas soperas de aceite de oliva
- Un vaso de vino de jerez
- 100 gr. aceitunas negras
- 100 gr. de jamón serrano picado
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta
- Aceite para freir
- Harina

Preparación:

Paso 1

Quitarle la piel al bonito y cortar las rodajas grandes en cuatro trozos. Salar un poco y pasarlas ligeramente por harina. Freirlas poco dandoles solo un apasada. Reservarlas.

Paso 2

En una cacerola de barro con su tapadera, poner 5 cucharadas de aceite a calentar, cuando este en su punto, echar el ajo y las cebollas juntos y picados. Dejar que se rehoguen lentamente unos 6 minutos. Echar entonces el jamón y darle unas vueltas.

Paso 3

Mientras tanto, pelar y cortar los tomates en trozos muy pequeños y echarlos por encima de la cebolla. Colocar sobre todo lo refrito los trozos de pescado. Salar discretamente y espolvorear con pimienta al gusto. Rociar todo con el Jerez y hundir ligeramente los trozos de pescado. Tapar la cacerola y dejar que se haga a fuego lento durante media hora.

Paso 4

Escaldar en agua hirviendo las aceitunas durante un par de minutos y una vez templadas cortarlas en dos quitándoles el hueso. Echarlas también en el guiso y dejar todo junto otros 10 minutos más, sacudiendo la cacerola para mezclar bien los ingredientes. Se sirve en la misma cacerola.