

# [Mar] Marmitako



## 1. Receta de marmitako de bonito cocinado a fuego lento: el guiso vasco por excelencia

## Ingredientes

### Para 6 personas

- Bonito 1 kg
- Patatas 5
- Cebolla 1
- Pimiento verde italiano 2
- Zanahoria 1
- Dientes de ajo 2
- Caldo de pescado o fumet 1 l
- Vino blanco 200 ml
- Pimentón dulce 15 g
- Pimiento choricero una cucharada
- Guindilla 1
- Salsa de tomate 30 g
- Laurel
- Aceite de oliva virgen extra

### Tiempo

- Elaboración 10 m
- Cocción 20 m
- Tiempo total 30 m

## Elaboración

- Comenzaremos picando la cebolla en juliana, el pimiento en tiras de mediano tamaño, para que se vean, y el ajo muy picado.
- En una cazuela grande y ancha, que nos permita remover los ingredientes, ponemos un poco de aceite y en él, salteamos la cebolla, el pimiento y el ajo.
- **Bajamos el gas al mínimo**, y añadimos la zanahoria, bien picada.
- Dejamos pochar los ingredientes para que se ablanden bien.
- Ponemos el pimiento choricero en agua caliente, y sacamos su carne con el canto de una cuchara. También podemos utilizar la carne de **pimiento choricero en conserva**, que da un excelente resultado y resulta muy cómoda de utilizar. La incorporamos al sofrito junto a la guindilla y removemos bien.
- Añadimos el vino blanco, y dejamos que **evapore el alcohol**.
- Pelamos las patatas y las cortamos en cachelos, desgajando un poco con el cuchillo para que los pedazos suelten más fécula, lo cual hará que el caldo resultante engorde un poco.
- Añadimos las patatas al guiso, junto a una punta de cuchillo de pimentón, y un buen pellizco de sal.
- **Subimos el gas a fuego fuerte** e incorporamos el caldo, las hojas de laurel y las dos cucharadas de tomate, removemos un poco y soltamos la cuchara. Si se desea, se puede poner una ramita de perejil a cocer que después retiraremos.
- Una vez que el caldo comience a hervir, bajamos de nuevo el gas al mínimo. A partir de ahora removeremos solamente agitando las asas de la cacerola. De esta manera, las patatas permanecerán enteras.
- Dejamos a fuego lento durante unos treinta minutos, hasta que las patatas casi se deshagan, y aprovechamos ese tiempo para repasar los tacos de bonito, cortándolos en trozos de bocado, y retirando alguna espina que puedan

tener.

- Pasados los treinta minutos, añadimos el bonito a la cazuela, **apagamos el fuego** y dejamos que las tajadas **se hagan con el calor residual**. Servimos tras cinco minutos de reposo.

From: <https://euloxio.myds.me/dokuwiki/> - **Euloxio wiki**

Permanent link: <https://euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:recetas:mar:marmitako:inicio?rev=1775646814>

Last update: **2026/04/08 13:13**

