

Bonito Encebollado

El bonito pertenece a la familia de los túnidos. Para distinguirlo hay que fijarse en su larga aleta pectoral, en el dorso azul oscuro, casi negro, vientre plateado y, entre ambos, una banda azul iridiscente, La mejor época para consumirlo es de junio a octubre.

INGREDIENTES:

- 500g Bonito (sin piel ni espinas)
- 250g Cebolla
- 1-2 Hojas laurel
- 2 Dientes de ajo
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 1 Cucharadita pimentón dulce
- ½ Cucharadita orégano
- 7-8 Granos de pimienta negra (opcional)
- 2 Cucharadas vinagre de vino blanco
- ½ Vaso agua o fumet (caldo de pescado)

4

Raciones



NOTA:

también se puede comer frío. Si se cocina el día anterior mejor, pues se acentúa el sabor.

ELABORACIÓN:

1. Cortar el bonito en tacos (no demasiado pequeños, para que no se deshagan). Sazonar si se desea.
2. Marcar en una sartén a fuego fuerte el pescado (debe quedar dorado por fuera y crudo por dentro) y retirar.
3. En la misma sartén agregar la cebolla en juliana con el aceite y las especias (excepto el pimentón), cocinar tapado a fuego lento hasta que se ablande la cebolla. Removiendo de vez en cuando.
4. Adicionar el pimentón, vinagre y el fumet (o agua), dar un hervor y añadir el pescado reservado. Cocinar un par de minutos (lo justo para que se caliente y no se reseque) y servir.