

# Bonito Entomatado

*Esta es una buena receta para llevar de súper, ya sea de picnic o al trabajo. Conseguimos que el pescado azul se quede jugoso y esta rico tanto caliente como frío. Queda muy bien también con otros pescados azules de gran tamaño, como el atún o el emperador.*

## INGREDIENTES:

- 240g Bonito en tacos
- 400g Tomate triturado
- 1Ud Pimiento verde italiano
- ½ Ud Pimiento rojo
- 1Ud Cebolla Pequeña
- 1 Diente de ajo
- 2 Cucharadas aceite oliva

2  
Raciones



## ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y lavar los pimientos. Cortar en trozos de un centímetro aproximadamente.
2. Saltear la cebolla y pimiento en una sartén con una cucharada de aceite, cuando los veamos dorados pero crujientes aún, retirar.
3. En la misma sartén, dorar a fuego vivo los tacos de bonito (deben quedar crudos por dentro) y retirar.
4. Agregar el diente de ajo picado con la cucharada de aceite restante y cuando empiece a dorar adicionar el tomate. Cocinar tapado a fuego lento 10 minutos.
5. Añadir el pimiento y la cebolla reservados. Cocinar 5 minutos más.
6. Adicionar el bonito, tapar y apagar el fuego (se terminará de cocer con el calor residual de la salsa)