

## MIS RECETAS

### *Bonito con tomate*

(receta de La Compra Así Da Gusto)



**La receta consta de dos partes, la elaboración del caldo y la elaboración del guiso.**

#### *INGREDIENTES*

*450 g bonito del norte fresco en trozos*

*1 hoja de laurel*

*1/2 pimiento verde*

*4 cucharadas de aceite de oliva*

*1 diente de ajo*

*1 guindilla Cayena*

*2 cucharadas de harina*

*4 cucharadas de salsa de tomate frito (si es casero o estilo casero mejor)*

*2 cucharadas de vino blanco*

*Sal al gusto*

# La Habitación de Alexandra

|    | MODO DE PREPARACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <i>Limpia bien el bonito con papel de cocina. Sala y enharina ligeramente cada trozo. En una cazuela a fuego medio, pon un poco de aceite y dora el bonito unos segundos por cada lado; retíralo y reserva.</i>                                                                                                     |
| 2. | <i>Pela y corta la cebolla muy picada. Lava el pimiento y córtalo también muy menudo.</i>                                                                                                                                                                                                                           |
| 3. | <i>En la misma cazuela, añade el aceite y a fuego medio pocha la cebolla, el pimiento, el ajo muy picado, el laurel y la guindilla hasta que la cebolla esté transparente y la verdura tierna. Añade la salsa de tomate y mezcla bien. Baja el fuego y rehoga durante 15 minutos removiéndolo de vez en cuando.</i> |
| 4. | <i>Incorpora a la cazuela el bonito y el vino y remueve hasta que se mezcle bien la salsa con el bonito. Guisa a fuego bajo entre 10-15 minutos y sirve enseguida para que el bonito no se seque.</i>                                                                                                               |