

Marmitako de salmón de Noruega

MCW

Pescados y mariscos | Principal | Cocina española |

Tiempo de preparación: x min | 1 Ración

Ingredientes:

- 150 g de Salmón de Noruega (sin piel ni espinas)
- 1 Patata mediana (aprox. 150 g)
- 1/4 de Cebolla
- 1/4 de Pimiento verde
- 1/4 de Pimiento rojo
- 1 Diente de ajo
- 1 Tomate maduro (o 2 cucharadas de tomate triturado)
- 1/2 vaso de Caldo de pescado o agua (aprox. 125 ml)
- 1 cucharada de Aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de Pimentón dulce
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 Hoja de laurel (opcional)
- Perejil fresco (para decorar, opcional)

Elaboración completa:

1. Pela y pica la cebolla, el ajo y los pimientos en trozos pequeños. Pela la patata y córtala en "cascos" (rompiéndola al final de cada corte para que suelte el almidón, lo que espesa el guiso).
2. En una cazuela, calienta el aceite de oliva a fuego medio y añade la cebolla y el ajo. Sofríe unos minutos hasta que estén tiernos. Luego agrega los pimientos y cocina unos 5 minutos más.
3. Ralla el tomate (o usa el tomate triturado) y añádelo a la cazuela. Cocina todo junto hasta que el tomate reduzca y se integre bien, unos 5 minutos.
4. Añade las patatas a la cazuela y espolvorea el pimentón. Remueve bien para que las patatas se impregnen del sofrito y las especias.
5. Vierte el caldo de pescado (o agua) hasta cubrir las patatas y añade la hoja de laurel si decides usarla. Lleva a ebullición y luego baja el fuego a medio-bajo. Cocina unos 15-20 minutos, o hasta que las patatas estén tiernas.
6. Corta el salmón en cubos de 2-3 cm y agrégalo al guiso. Cocina durante 3-4 minutos, sólo hasta que el salmón esté hecho (no lo cocines demasiado para que no quede seco).
7. Prueba el punto de sal y pimienta. Ajusta si es necesario.

8. Retira del fuego y deja reposar unos minutos. Decora con perejil fresco picado si lo deseas y ¡a disfrutar!

Elaboración para el evento:

Adrián ya llevará el guiso hecho de casa (que vertirá en una olla a fuego medio), por lo que sólo tendremos que cortar el salmón y cocinarlo en la sartén.

Cuando el salmón esté listo, retiramos la olla del fuego, añadimos el salmón y dejamos que se integre unos minutos más.

Emplatamos con cebollino y unas gotas de AOVE,

