

Marmitako

Publicada por:

[imprimir](#)



© Mortimermax | Chef Plus

- 15'
- 21'
- 4
- 
- 
- 
- 

Comentario nutricional

El marmitako es un guiso de atún cuyo origen se encuentra en los pescadores vascos. El nombre viene de marmita que es el recipiente que empleaban para hacer

este delicioso plato.

Modo express

1. Pele y corte la cebolla en dados, los pimientos en trozos grandes y el ajo en láminas. Elimine la piel y las partes negras del bonito y córtelo en tacos.
2. Remoje la ñora en agua caliente y extraiga la pulpa.
3. Introduzca en la cubeta todos los ingredientes, salvo el bonito, y programe el menú Pescados.
4. Al acabar, añada el pescado salpimentado y deje reposar con la tapa cerrada entre 5 y 7 minutos.