fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Marmitako gulasz z tuńczykiem i ziemniakami bez cukru - przepis

W tym obiedzie z jednego garnka ważna jest kolejność pracy: ryba trafia do środka dopiero po ugotowaniu ziemniaków. Przygotuj świeżego tuńczyka, nie puszkę w zalewie. Przed rozpoczęciem sprawdź też, czy masz paprykę choricero do sosu.

Składniki

- 500 g świeżego tuńczyka białego (bonito)
- 1 kg ziemniaków
- 2 cebule
- 2 zielone papryki
- 2 czerwone papryki
- miąższ z 2 papryk choricero
- 2 pomidory
- 2 ząbki czosnku
- oliwa
- sól
- woda do przykrycia ziemniaków lub wywar z obgotowanych skrawków tuńczyka

Przygotowanie krok po kroku

1. Podduś posiekaną cebulę i czosnek na niewielkiej ilości oliwy, aż cebula zmięknie.

2. Dodaj pokrojone papryki i miąższ choricero, następnie obrane, pokrojone pomidory. Gdy warzywa dobrze się podduszą, włóż ziemniaki pokrojone w kostkę. Zalej wodą lub wywarem ze skrawków tuńczyka do przykrycia ziemniaków. Zagotuj, posól i gotuj do miękkości ziemniaków.

3. Do ugotowanych ziemniaków dodaj pokrojonego w kostkę, posolonego tuńczyka. Przykryj garnek, po chwili wyłącz ogień. Pozostaw pod przykryciem na 10 minut, żeby ryba dogotowała się w gorącym gulaszu.

Źródło przepisu: https://turismo.euskadi.eus/es/platos-pinchos/marmitako/webtur00-content/es/