

# MARMITAKO

## INGREDIENTES:

- 300 g de bonito o atún en trozos
- 600 g de patatas troceadas
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de perejil picado
- Cayena al gusto
- 2 pastillas de caldo de pescado
- 2 cucharaditas de concentrado de pimientos choriceros o pimentón
- 750 g (7 1/2 cubiletes) de agua

### *Para el sofrito:*

- 1 pimiento verde picado
- 1 cebolla picada
- 2 cucharadas de tomate triturado
- 2 dientes de ajo
- 50 g (1/2 cubilete) de aceite

## PREPARACIÓN

Vierta en el vaso todos los ingredientes del sofrito y programe 5 minutos, a temperatura 100° velocidad 2.

A continuación, ponga la mariposa en las cuchillas y añada al vaso todos los ingredientes restantes, excepto el bonito y el perejil. Programe 15 minutos, temperatura 100°, velocidad 1.

Cuando pare la máquina, incorpore el bonito y el perejil picado con una tijera, y programe 10 minutos, temperatura 100° velocidad 1. Si cuece muy fuerte, baje ligeramente la temperatura.

NOTA: El tiempo final dependerá del tipo de patata que utilice.

