

Receta Cepesca:

Receta: Bonito a la riojana



Ingredientes:

- 500 gr. de bonito limpio y fresco, en trozos cuadraditos
- 600 gr. de tomate triturado natural
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 bote pequeño de tomate frito
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal
- Pimienta negra
- 2 latas pequeñas de pimientos del piquillo

Preparación:

Pelamos la cebolla y el ajo y los picamos bien. Si no queremos que se note mucho la cebolla la picamos más pequeña.

En una olla, añadimos aceite de oliva virgen extra, el tomate triturado natural, una cucharada de azúcar (para reducir la amargura del tomate), una pizca de sal y pimienta negra y la cebolla y el ajo. Lo dejamos 40 minutos al fuego lento y movemos.

Cortamos en tiras los pimientos de piquillo, y agregamos las tiras a la olla. Y removemos bien durante 3 minutos.

Después, incorporamos el bonito cortado en dados, añadimos un cuarto de tomate frito, y movemos hasta que esté hecho el bonito, unos 3 ó 4 minutos bastarán. Añadimos un poco más de sal y movemos. Una vez terminado, dejamos que repose un poco en la salsa y servimos.

Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita www.cepesca.es