

ressò *mont-roigenc*

“MARMITAKO” A LA BARBACOA

... Fernando Revillas

26-10-2017

Aquest és un plat típic de la cuina basca.

Ingredients (per a 6 persones) :

- 1 kg de tonyina fresca, tallada a daus
- 2 cebes
- 2 grans d'all
- oli d'oliva
- sal
- pebre negre
- 3 tomàquets madurs
- ¾ de litre de brou de peix
- 2 pebrots verds
- 1 pebrot vermell
- 1 quilo de patates
- 1 cullerada de “maizena” o farina

Elaboració:

Es posa una cassola de fang damunt la barbacoa, s'hi posa oli d'oliva i es fregeixen les cebes, els alls i els pebrots, tot tallat en trossos petits. A continuació, s'hi afegeixen els tomàquets sense pell i picats i es deixa coure durant deu minuts. Tot seguit, s'hi posa una cullerada de “maizena” o farina a la cassola, junt amb el brou de peix i les patates tallades a trossos no massa grans. Quan les patates són gairebé cuites, s'hi afegeix la tonyina a daus i es deixa a foc no gaire fort. Al cap d'uns vint minuts el “marmitako” ja és a punt de servir-lo.

(Ressò 46, pàg. 37)

