



BONITO ENCEBOLLADO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de bonito
- 500 g de tomate
- 200 g de cebolla
- 200 g de pimiento
- 40 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- perejil
- sal

LA PREPARACIÓN

- Lavar, quitar la piel y las espinas del bonito. Cortar en dados y sazonar.
- Pelar y cortar los tomates (sin semillas), la cebolla y un diente de ajo.
- Colocar en una cazuela, con un chorro de aceite, las verduras troceadas y el bonito. Espolvorear con el perejil picado y añadir el pimiento cortado en tiras. Rectificar de sal.
- Dejar cocer a fuego lento, para que se haga bien el bonito, tapado. Al final de la cocción destapar para que se reduzca la salsa.
- Servir el bonito con las verduras y la salsa por encima.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 7.4 g	Grasas 18.8 g
Kcal 346	Proteínas 35.2 g