

CASSOLA DE BONÍTOL I GAMBES

Ingredients per a 4 persones (500 calories per ració)

1 kg. de bonítol en quatre talls, sense espines i sense pell
400 gr de gambes mitjanes, pelades i amb caps i closques apart
600 gr de patates de platillo (poden ser pelades o sense pelar, a gust)
Quatre grans d'all tallats a trossos
Quatre tomacons ratllats
Oli d'oliva, sal, pebre vermell dolç, i una mica de paprika

En una paella amb oli, fem coure els alls a foc baix; abans que comencin a agafar color els retirem i reservem. En el mateix oli saltegem les cues de gamba durant un minut, i també les reservem.

En un pot fondo sofregim amb oli abundant els caps i les peles de les gambes i amb una ma de morter aixafem els caps per tal de que deixin anar tot el seu suc. A continuació afegim mig litre d'aigua i ho fem bullir durant 20 minuts. Colem el brou resultant.

En una paella i amb oli abundant preparem un sofregit amb els alls reservats i la tomata ratllada. Quan estigui ben confitat, salem, afegim el pebre vermell i la paprika, ho fem passar per un colador xinés i reservem.

En una cassola posem les patates amb el brou reservat, salem i ho fem coure, tapat, durant uns 15 minuts fins que les patates estiguin toves. Salem els trossos de bonítol i els afegim a la cassola; feu-los coure quatre minuts (dos per cada cantó) i amb la cassola tapada. Pareu el foc i afegiu a la cassola les gambes reservades i el sofregit colat. Remeneu-ho bé i deixeu-ho reposar una parell de minuts abans de servir.



Ingredients



Cassola de bonítol amb gambes