

BONITO CON TOMATE

2 raciones

35 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado azul



Información nutricional

Valores por ración

Energía

301 kcal

Grasas

13 g

Fibra

4 g

Proteínas

34 g

Carbohidratos

12 g

Sal

0.6 g

Ingredientes

- 300 g de bonito
- 300 g de [salsa-de-tomate-casera](#)
- 5 g de aceite de oliva
- Sal
- Laurel
- Tomillo

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lavamos el bonito y lo dejamos escurriendo mientras preparamos la [salsa-de-tomate-casera](#).
- 2** Una vez la salsa está casi lista, añadimos el bonito a la salsa, volvemos a tapar y dejamos a fuego medio otros 10 minutos más hasta que esté en su punto, se sirve caliente.

Consejos

- Si quieres un punto más dulce, prueba la variación con pimiento rojo (en lugar de verde o mezclando ambos).
- Retira parte de las semillas del tomate para una salsa menos acuosa y más suave.
- Este plato mejora tras reposar: al día siguiente la salsa queda más integrada (consérvalo en frío y consúmelo pronto).
- Para servirlo “de domingo”, acompaña con una guarnición ligera y pan para aprovechar la salsa.