

Bonito encebollado

Subida por antonio el 01/02/2010

Etiquetas: Pescados, Segundos



INGREDIENTES

1 Kg. de Bonito
1/2 Kg. de Tomates
1 Ñ 3 2 Pimientos
1 Cebolla grande
Ajo
Perejil
Aceite
Sal

PREPARACIÓN

Lavar la parte central del bonito, quitando la piel y las espinas y cortarlo en trozos regulares, sazonándolo con sal y ajo.

Picar los tomates, la cebolla, el perejil y el ajo. En una cazuela de barro echar un poco de aceite, la mitad de la cebolla y la mitad del tomate. Colocar encima el bonito y cubrir con el resto de la cebolla y el tomate. Hacer tiras de los pimientos y disponerlos sobre el conjunto, rociándolo todo con un generoso chorro de aceite.

Tapar la cazuela bien para que no salga el vapor y poner a cocer lentamente durante 45 minutos hasta que el pescado esté en su punto. En este momento destapar e introducir en el horno unos minutos para reducir la salsa.

Servir muy caliente en la misma cazuela de barro en la que se ha cocinado.