

MARMITAKO de TONYINA FORKI

<u>4 persones</u>	<u>Ingredients</u>
500 grs (125 grs / per persona)	tonyina tallada a daus
3	cebes de Figueres mitjanes
2	tomàquets madurs
1	pebrot xoricer (o un pot de polpa de pebrot xoricer)
2	cebes tendres
2	pebrots verds
4	patates mitjanes
	clau
	nou moscada
	julivert
un raig	conyac
	peix de roca per fer un fumet (o un caldo de peix del supermercat)
	oli

Elaboració

- Netejar el peix de roca i posar-lo a bullir 25 minuts. Deixar reposar 10 minuts. Colar i reservar el fumet

Nota: podem fer servir directament un caldo de peix comprat al supermercat.

- Estovar el pebrot xoricer en aigua tèbia durant 30 minuts. Després rascar la polpa interior i reservar-la.

Nota: es pot comprar directament un pot de polpa de pebrot xoricer al supermercat.

- Pelar les patates i esberlar-les a daus irregulars.
- Escaldar els tomàquets en aigua bullint. Eliminar la pell i les llavors. Picar la polpa.
- Tallar la tonyina a daus.
- Macerar la tonyina amb un raig de conyac durant 30 minuts dins d'un bol. Anar remenant de tant en tant.
- Ofegar a foc baix les cebes de Figueres picades en una paella. Quan hi portin una estona hi afegim una cullerada de sucre per ajudar a caramel·litzar la ceba.
- Quan la ceba comenci a fer-se transparent hi afegim l'all picat i el tomàquet.
- Coure el sofregit durant una hora.
- Quan faltin 15 minuts per acabar el sofregit hi posem la polpa del pebrot xoricer.
- Picar les cebes tendres i els pebrots verds ben petits.
- A la cassola on farem el marmitako coure-hi a foc baix les cebes tendres i els pebrots verds.
- Quan ja ho tinguem ben confitat ho passem al pot del pymer i hi afegim el sofregit que tenim a la paella.
- Passar pel pymer i després per un colador xinès.
- Tornem el sofregit a la cassola i posem les patates esberlades i les coem tapades durant 5 minuts.
- Abocar-hi el fumet de peix fins a cobrir les patates, un polsim de pebre i una mica de nou moscada ratllada i deixar-les coure a foc alt durant 10 minuts.
- Picar el julivert i reservar pel final
- Quan les patates ja estan gairebé cuites i posem els daus de tonyina, el conyac del macerat i el julivert picat.
- Tapar la cassola i apagar el foc
- Deixar-ho TAPAT durant 5 minuts (la tonyina es courà amb l'escalfor residual).