

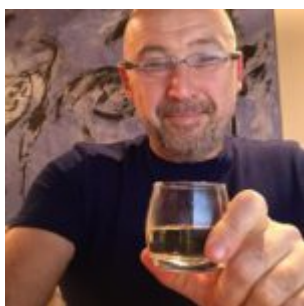
La receta del chef: Marmitako de atún de aleta amarilla canario

Por Alberto Fortes

Ingredientes para 6 personas

(como plato único, ideal acompañado de ensalada verde o un vino blanco canario)

- 1 kg de **atún de aleta amarilla** (fresco, cortado en dados grandes)
- 1 kg de **patatas**
- 3 **pimientos verdes italianos**
- 1 **cebolleta blanca grande**
- 4 **dientes de ajo**
- 2 **tomates maduros**
- 2 **cayenas secas** (opcional, según gusto)
- 1 cucharada de **pulpa de pimiento choricero**
- **Aceite de oliva virgen extra**
- **Sal marina** al gusto
- **Perejil fresco** picado
- **Caldo de pescado casero** (idealmente de espinas de atún)



Elaboración paso a paso

1. Prepara el sofrito lento

En una cazuela ancha y baja, calienta un buen chorro de aceite de oliva virgen extra. Dora ligeramente los ajos enteros y retíralos. En ese aceite aromatizado, añade la cebolleta y los pimientos verdes cortados finos. Pocha lentamente durante unos 30 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que estén bien caramelizados. A los 10 minutos, reincorpora uno de los ajos, esta vez bien picado.

2. Incorpora las patatas y el fondo del guiso

Agrega las patatas **cascadas** (no cortadas con cuchillo, sino rotas con la mano o el filo para que suelten almidón) y rehógalas durante 2 minutos. Cubre con el caldo de pescado, ajusta de sal y deja cocer a fuego medio durante 20 minutos o hasta que las papas estén tiernas. En este punto, añade la pulpa de pimiento choricero y mezcla bien.

3. Marca el atún y finaliza el guiso

En una sartén aparte, saltea los dados de atún en un poco del aceite aromatizado reservado. No más de 10 segundos por cada lado: se trata de sellarlo, no cocinarlo por completo. Cuando las patatas estén listas, incorpora el atún a la cazuela, da un hervor breve (30 segundos como máximo), apaga el fuego y deja reposar dos minutos.

4. Emplata y decora

Espolvorea perejil fresco picado justo antes de servir. El marmitako debe llegar a la mesa **muy caliente**, con el caldo denso y el atún jugoso en el centro de cada plato.



Consejo del chef Fortes

“Usa producto local siempre que puedas. El atún de aleta amarilla de Canarias tiene una textura y un sabor que lo hacen perfecto para este guiso. Y no te saltes el reposo final: es ahí donde todo se abraza”.