



Bonito con tomate (textura modificada)

Ingredientes (para 2 raciones)

270 g de lomo de bonito limpio

4 dientes de ajo

200 g de cebolla

750 g de tomate rallado

40 ml de aceite de oliva virgen extra

Harina de trigo

Elaboración

1. Picar la cebolla y sofreírla en una sartén con la mitad del aceite. Agregar el tomate rallado y dejar cocer durante 30 minutos más. Reservar aparte.
2. En la misma sartén, disponer el aceite de oliva restante y saltear los ajos en mitades. Una vez listos, retirarlos del aceite escurriéndolos bien.
3. Aplastar los ajos con un tenedor y pasarlo por un tamiz. Salar ligeramente y reservar.
4. Cortar el bonito en trozos grandes y pasarlos por la harina. En la sartén con el aceite de saltear los ajos, sellar los trozos de bonito. Añadir a la sartén la salsa de tomate que hemos preparado previamente y cocer todo junto durante unos minutos.
5. Triturar el bonito y la salsa conjuntamente. Pasar por un tamiz.
6. Emplatar el triturado de bonito con la ayuda de una cuchara simulando porciones y disponer encima de cada porción una cucharadita de puré de ajos

Recomendaciones

No es imprescindible utilizar lomo de bonito para la elaboración de la receta, puede hacerse la preparación con otras piezas limpias diferentes.