



COCINA TRADICIONAL 2010

### INGREDIENTES (4 personas)

- 200 gr. Cebollas
- Ajo
- Laurel
- 50 gr. Guisantes
- Pimienta
- Oloroso
- 100 gr. Champiñones
- Patatas
- 50 gr. Zanahorias
- 1 kg. Tarantelo de Atún

### RESTAURANTE LA FONTANILLA

Guisote de Atún a la Fontanilla

Cocinero: José Marín Ramírez

### ASÍ SE HACE

1. Hacer un refrito con Cebolla, Ajo, Zanahoria, Guisantes, Champiñones, Pimienta y Laurel.
2. Sazonar con un generoso chorro de Oloroso.
3. Una vez tenga cuerpo el refrito añadir el Atún.