



COCINA TRADICIONAL 2022

INGREDIENTES

- Parpatana de Atún rojo
- Corazón de Atún rojo
- Costillas de Atún rojo y espinas
- Puerro, Zanahoria, Tomate y Apio
- Especias de guiso de Cochino
- Pimentón
- Manteca de Cerdo
- Ajo, Sal y Patatas

TIEMPO

3 horas y media

RESTOBAR LA ALMAZARA

Guiso de Cochino del Mar

Cocinero: Antonio García Muñoz

ASÍ SE HACE

1. Se prepara un fondo oscuro con las Verduras, Espinas y Costillas añadiendo agua y cociendo a fuego bajo durante dos horas.
2. Colar el Caldo y dejar reducir durante una hora.
3. Sellar el Corazón en la plancha y cortar en dados pequeños.
4. Cocer las Patatas en el caldo con el pimentón y las especias guiso Cochino.
5. Marcar en una sartén la Parpatana troceada con la Manteca de Cerdo y el Ajo.

TRUCOS Y CONSEJOS

Introducir la Parpatana y el Corazón en el guiso cuando falten dos minutos de cocción de las Patatas.