



COCINA TRADICIONAL 2019

INGREDIENTES

- Parpatana de Atún
- 1 Cebolla
- 2 Tomates
- 1 Pimiento verde
- 2 Patatas medianas
- 1 cabeza de Ajo
- Aceite de oliva
- Oloroso
- Sal y Pimienta

RESTAURANTE EL ROQUEO

Atún al Caldero

Cocinero: José Sánchez Pérez

ASÍ SE HACE

1. Poner el Aceite de Oliva a calentar y pochar la Cebolla junto con el Pimiento y los Tomates.
2. Una vez pochados, triturar y añadir el Oloroso. Poco después, añadir las Patatas partidas a trocitos al Guiso y cubrir con un poco de Agua.
3. Una vez cocidas las Patatas, agregar el Atún y apartar a los 5 minutos.
4. Salpimentar al gusto.
5. Presentar el plato.

TRUCOS Y CONSEJOS

Cocinar a fuego muy lento.

TIEMPO/ DIFICULTAD

1 h / Media