

Bonito encebollado

Ingredientes:

- ½ kg. De bonito fresco sin raspas y en trozos
- ½ kg. De cebolla (2 cebollas grandes)
- 75 ml. De aceite de oliva virgen extra
- Pimienta en grano
- Clavo de olor
- Sal



Elaboración:

Partir la cebolla en juliana muy fina y ponerla en el fondo de la olla o cacerola que vayamos a utilizar. Ya tendremos el bonito partido en trozos como dados grandes y con sal. Lo disponemos en la olla, encima de la cebolla, añadimos la pimienta en grano y los clavos de olor. Siempre la pimienta en número par y el clavo impar, es decir 6 granos de pimienta por 3 clavos de olor.



Echamos el aceite por encima de todo, ponemos la tapadera y al fuego. Los 5 primeros minutos a fuego medio/alto y después bajamos a medio/bajo otros 25 minutos.

Normalmente no es necesario añadir líquido porque se trata de que la cebolla suelte todo su jugo, pero controlar a media cocción y si fuera necesario echar medio vasito de agua y no volver a abrir la cacerola hasta el final.

NOTA:

Esta no es posiblemente la receta habitual del bonito encebollado, pero es la que mi madre hacía y yo sigo haciendo. Todo va en crudo y creedme que queda muy jugoso, siempre controlando los tiempos. Se suele aromatizar con un chorrito de vino blanco, pero ella lo hacía con la pimienta y el clavo. No sé por qué la pimienta par y el clavo impar, nunca obtuve una respuesta, pero así es su receta. ¡Qué os aproveche!



REFERENCIA CURRICULAR

Toñi Morera Sánchez. Aunque cocinar nada tiene que ver con su formación ni con su profesión, es una afición muy importante para ella. La cocina le conecta a la tierra, a lo básico, a lo fundamental, a la vez que le da alas para crear, innovar, experimentar o sencillamente reproducir. Disfruta aprendiendo continuamente, como disfruta jugando/enseñando. Y esto es lo que nos ofrece: comida saludable para hacer, aprender, jugar, degustar y agasajar.

Secciones: **Cocinar**, **Con placer**