

## MARMITAKO

INGREDIENTES	Para 4 personas	Por persona
• Bonito (limpio y partido en trozos)	480 g.	120 g.
• Cebolla	240 g.	60 g.
• Tomate	600 g.	150 g.
• Pimiento verde	300 g.	75 g.
• Patata pelada	<b>600 g.</b>	<b>150 g.</b>
• Aceite oliva virgen extra	20 g.	5 g.
• Dientes de ajo	2 uds.	
• Guindilla	1 uds.	
• Champiñones	200 g.	50 g.
• Sal		

## ELABORACIÓN

Pelar y picar la cebolla y los ajos. Lavar los pimientos y cortarlos en trocitos, calentar el aceite en la olla y sofreír la cebolla, los ajos y los pimientos.

Cuando estén blandos, añadir los tomates pelados y cortados en dados. Continuar friendo hasta evaporar el agua.

Pelar las patatas, lavarlas y chascarlas en trozos, rehogarlas con el sofrito, luego se cubre de agua.

Limpiar el bonito, cortarlo, sazonarlo. Una vez la patata este casi cocida, se añade el bonito. En este momento se puede añadir la guindilla.

Dejar cocer 5 minutos y rectificar de sal si es preciso.

(si queda la salsa clara, se puede espesar con champiñones triturados)

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Kilocalorías	<b>Por persona:</b> 425 Kcal.
Hidratos de Carbono	42,5 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	<b>4 R.</b>
Proteínas	38g.
Grasa	11 g.

ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DIABETES DE LAS ILLES BALEARS  
C/ de la Rosa, 3 - 2º 07003 Palma de Mallorca



971 723243

**Receta de: Cati Aguiló en Taller Cocina del día a día**