

El Bonitol con tomate seco

Ingredientes:

- 1 bonito entero
- Aceite oliva suave
- Ajo picado fino
- Tomate seco picado fino
- Sal
- Pimienta negra grano
- Vinagre de vino
- Perejil picado

Elaboración:

- Levantar los lomos del bonito y cortarlos en 2 mitades a lo largo.
- Retirar las espinas y salar los lomos.
- Poner a calentar el aceite de oliva y confitar a fuego suave durante unos 15 minutos aprox.
- Emplatar los lomos y poner a calentar el aceite de oliva con los demás ingredientes.
- Confitar a fuego suave durante unos 10 minutos y verter sobre el bonito.
- Comer acompañado de unas espinacas salteadas con un poco de aceite de oliva y sal.

Bon profit