



Receta: Restaurante Puerta Real

31

## Bonito con puré de patatas

Ingredientes: para 4 personas

- 800 g de bonito
- 500 g de puré de patata
- 3 pimientos verdes
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajos
- ½ l de aceite de oliva
- 1 cayena

 **mipesbur**  
ASOCIACIÓN  
DE RESTAURANTES  
DE PESCADO  
EN BURGOS

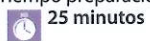
Dificultad: **media**



Precio: **bajo**



Tiempo preparación:



Menú para Celíacos:  
**apto**

# 31

## Bonito con puré de patatas

### Modo de elaboración

Freímos los dientes de ajo y la cayena en 400 cl de aceite y cuando empiecen a dorarse, les sacamos del aceite. Agregamos los trozos de bonito y los dejamos confitar unos 3 minutos por cada lado más o menos, retiramos del fuego y lo reservamos.

Freímos en el resto del aceite las cebollas cortadas en rodajas finas y los pimientos en tiras hasta que estén pochados.

Preparamos el puré de patatas y formamos 4 pastelitos en forma de círculo. Repartimos por encima las cebollas y los pimientos fritos y encima el bonito. Adornamos con un poco perejil.



### Sugerencias del cocinero

**Restaurante Puerta Real:** Se puede cambiar el bonito por otro pescado por ejemplo bacalao y le va estupendo terminarlo con pilpil.



### Sugerencias del pescadero

Sólo es bonito del norte el que sobrepasa los 4 kilos de peso y se captura en el Cantábrico con anzuelo para que el pez no sufra y ofrezca una mayor calidad de su carne.

### Valores nutricionales del Bonito

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
21,25	8,30	162,67

El mejor pescado y marisco de Burgos,  
 en las pescaderías asociadas a **mipesbur**

COMO:

PESCADERIA - FRUTERIA  
**CASILDA**

c/. San Pedro, 39 (Santa M<sup>a</sup> del Campo)  
 tel. 947 1747 046

**pescadería  
 CARLOS**

c/. San Bruno, 14  
 tel. 947 234 432

