Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Bonito con tomate (Thon à la tomate)

Ingrédients

Préparation

Hacher finement le persil ainsi que l'ail.
Ecraser au mortier l'ail, le persil, le gros sel et le poivre avec un peu d'huile afin de former une pâte.

Fariner les darnes de thon puis étaler la pâte d'ail sur les darnes.

Saisir les darnes dans une poêle avec 2 càs d'huile d'olive. Lorsqu'elles sont cuites en surface, retirer les darnes. Enlever la peau, l'os central puis disposer les morceaux dans une sauteuse ou une grande casserole.

Ajouter le vin blanc et le sofrito à hauteur et laisser mijoter environ 15 minutes à feu doux. Le poisson ne doit pas sécher. Déguster aussitôt.

Commentaires

Le Bonito ou bonite en français est un petit thon de l'atlantique très prisé dans le nord-ouest de l'Espagne. Sa chair est plus fine et plus savoureuse que celle du thon. Sofrito (voir recette)

Notes :