

Marmitako de bonito

Ingredientes

- Fumet (se explica en la receta del arroz caldoso, Errezeta bat)
- 1 pimiento morrón rojo (un pimiento rojo)
- 1 pimiento verde
- 2 cebolletas
- 5 patatas
- 1 taza tomate triturado (no frito)
- Pulpa pimiento choricero o vizcaína
- Guindilla o cayena (sin abrir para que no pique demasiado)
- Pimentón picante
- Vino blanco (un vaso pequeño, un zurito)
- 400 gr bonito limpio
- Aceite, perejil, sal

Preparación

Poner la cazuela al fuego, añadir aceite (5 cucharadas) e ir pochando la cebolla. Añadir pimiento rojo, pimiento verde. Cuando esté pochado, añadir las patatas “cascadas”, añadir el tomate, la pulpa de choricero y pimentón. Remover bien, bien al fuego. Añadir la sal y un poco de vino blanco. Remover y añadir el fumet hasta que las patatas se cubran. Cocer 20 o veinticinco minutos.

Trocear el bonito según el gusto. Cuando vayamos a servir el marmitako, poner una sartén al fuego. Añadir un poco de aceite. Sellar el bonito y saltearlo. Añadirlo al conjunto con un poco perejil. Salar. Dar un último hervor y servir.

Consejos

- Cuando se añadan las patatas, es conveniente cascarlas encima de la cazuela, para que la fécula de éstas engorde el guiso.
- Es importante también no cocinar demasiado el bonito, ya que corremos el riesgo de que se nos quede seco.
- A la hora de hacer el fumet, aunque se podría hacer con el mismo bonito, nosotros solemos hacerlo de pescado blanco, ya que si no, puede que nos quede un poco fuerte de sabor

Esta receta queremos que sea un homenaje a nuestro socio y amigo José Miguel Ortiz de Erive, veterano arrantzale, gran aficionado a la cocina y muy buen sukaldari .José Miguel, lekeitiarra de pro y magnífico colaborador en infinidad de tareas en Euskal Etxea.

José Miguel, es una alegría saber cómo te vas recuperando de tu “peor temporal” Zuri eskaintzen dizugu! ¡Te lo dedicamos!.

Marmitako de Bonito

La noche del Marmitako, como ocurrió con las demás recetas, conseguía acabar el día con ganas de aprender y disfrutar, justo a la hora en que habitualmente, decae un poco el ánimo preparando el organismo para el descanso. Nuestro maestro Patxi, ofició con precisión de cirujano y con mucho fundamento, alumbrando un delicioso plato que nos llevó a no lavarnos los dientes, hasta bien entrado el día siguiente.

El Atún Blanco o bonito del norte, que es el de la receta, tiene como denominación científica *Thunnus alalunga*. Hay otros tipos de atún pero nos centramos en el pescado en el Cantábrico. Es muy nutritivo y contiene gran cantidad de vitaminas y minerales. Es un pescado azul que se captura de junio a septiembre, en el golfo de Vizcaya, procedente del Atlántico central. Ha sido el plato típico de muchos arrantzales, entre otras cosas porque, en otros tiempos no había demasiados ingredientes para llevar en los barcos.

En principio, la marmita, de ahí el nombre, tenía como ingredientes, atún, patatas, pimientos y tomate y antes de la utilización habitual de la patata, en el siglo XIX, se usaban nabos y castañas.

Está presente en toda la cocina vasca y en todas las fiestas de los pueblos. Rara es la fiesta en la que no hay un concurso de marmitako.

La cocina del marmitako puede resultar contradictoria puesto que siendo un plato que se toma caliente y con alto valor energético, es típico del verano. Es un plato de cuchara. A pesar de esta presunta contradicción es imposible resistirse a su degustación, con independencia de la época.

Se puede escribir mucho más del atún y del marmitako, pero lo mejor es animarse a cocinarlo siguiendo la receta de Patxi. Es curioso añadir que hay platos que han sido cantados; la cebolla, el puchero de garbanzos, el cocido, el arroz con habichuelas.... pero yo al menos no conozco el que tenga la receta en forma de verso. Su autor fué Pedro Eguillor en 1932. Lo escribió como homenaje a María Mestayer de Echague, conocida como la Marquesa de Parabere, autora de algunos de los libros más importante de la cocina vasca.

A continuación la “oda al marmitaco” de Eguillor.. Lo he tomado de un artículo escrito en El Correo por Ana Vega Pérez de Arlucea. Muy buena periodista y escritora gastronómica, que fija como primera receta del

marmitako en recetario escrito, la de Julián Zugazagoitia, que aparece en el libro de Dionisio Pérez "La guía del buen comer español" en 1929.

Diego
Amigo de Patxi.

Oda al marmitaco

Surca la mar la lancha bonitera
y, escondido el anzuelo en la panoja,
el acerado pez que a ella se arroja
víctima cae de su codicia fiera.
Mientras tanto el mutil, en la caldera,
hierva el aceite so la brasa roja.
Unas cebollas de su piel despoja
y pica bien con prontitud ligera.

De un bonito la carne palpitante
corta en pequeños trozos, que sofríe
con buen tomate y pimiento picante,
luego con agua hirviente lo deslíe
y así lo deja a que en hervor constante
la blanca vianda a su sazón se alíe.

Y al caer el instante
en el que cesa la áspera faena
de patatas bien limpias y cortadas
la caldera se llena,
y cuando blandas y guisadas
y sintiendo va su ánimo flaco
tras la labor penosa, el marinero,
a un aviso jovial del cocinero,
se apresta a devorar el marmitaco.

Pedro Eguillor
Bilbao 1932