

# La titaina: el guiso marinero por excelencia

## Ingredientes

**(Para 4 personas)**

- - ½ pimiento rojo
- - 1 cebolla
- - 2 dientes de ajo
- - 1 kg de tomates pera
- - 200 gramos de bonito
- - 100 centilitros de aceite
- - 40 gramos de piñones
- - Un pellizco de sal
- - Una cucharada de azúcar
- - Aceite de semillas (para cocinar el bonito fresco)

## Preparación

Preparación

- Poner a hervir un cazo con agua.
- Hacer un corte en cruz sobre la base del tomate. El corte debe ser lo más superficial posible.
- Cuando el agua esté hirviendo, añadir los tomates y dejar durante un minuto.
- Sacar los tomates y sumergirlos en agua fría para que la piel se separe del tomate por sí sola. El contraste entre el agua caliente y el agua fría hace que la piel se separe con facilidad del tomate. Por eso es muy importante que este

contraste sea muy brusco (el agua caliente debe estar hirviendo y el agua fría debe estar helada).

- Rallar el tomate y la cebolla.
- Cortar los dientes de ajo en trozos muy pequeños y dorarlos en sartén.
- Cortar el pimiento rojo en dados pequeños.
- Poner a confitar los tomates, la cebolla, los dientes de ajo y el pimiento rojo a fuego lento removiéndolos de vez en cuando. Cocinar durante 30 minutos a fuego medio-bajo hasta que reduzca toda el agua.
- A media cocción, añadir el azúcar. Esto se hace para restarle acidez al tomate.
- Añadir los piñones y una pizca de sal.
- Reservar la mezcla.
- Poner el bonito a hervir durante 1 hora con una hoja de laurel, media cebolla y un tomate pequeño.
- Cuando ya esté hervido, poner el bonito en aceite de semillas y confitarlo a baja temperatura durante 2 horas.
- Dejar enfriar.
- Pasarlo por la plancha y picarlo a cuchillo.
- Mezclar conjuntamente todos los ingredientes.

¡Qué aproveche!