

# Pastel de Bonito

Hasta octubre, podemos disfrutar de este pescado azul **rico en w-3**. Debemos recordar la importancia del consumo de estas grasas **con beneficios cardiovasculares** (disminuyen los triglicéridos en sangre, reduce la presión arterial), **mejoran función cognitiva** (reduciendo el riesgo de enfermedades de degeneración cerebral), **tienen propiedades antiinflamatorias** (pueden ayudar a reducir síntomas de la artritis), **contribuyen a la salud de la piel y de los ojos**.

## INGREDIENTES:

- 300g Tacos de bonito
- 400g Tomate triturado
- 1 Diente de ajo
- 1 Cebolla
- 2 Pimientos verdes italianos
- 3 Chirivías grandes
- 1 Cucharada Queso Mozzarella rallado (opcional)
- 2 Cucharadas aceite de oliva
- Sal y pimienta molida al gusto

2

Raciones



## ELABORACIÓN:

1. Hacer la salsa de tomate: rallar el ajo, rehogar con una cucharada de aceite y cuando empiece a dorar agregar el tomate. Cocinar 10 minutos.
2. Preparar el puré de chirivía: Pelar las chirivías, trocear y hervir en agua con sal 15 minutos o hasta que estén tiernas, escurrir (reservar un vaso del agua de cocción, por si el puré es muy espeso y hay que ajustarlo), adicionar un poco de pimienta y triturar. Reservar.
3. Pelar la cebolla y retirar el rabito y las semillas a los pimientos. Cortar en juliana.
4. En una sartén amplia, rehogar la cebolla y pimiento con una cucharada de aceite, a fuego lento, cuando esté ablandada, adicionar los tacos de bonito y marcar vuelta y vuelta. Añadir la salsa de tomate y pasar a un recipiente apto para el horno.
5. Cubrir la salsa con el bonito con cucharadas de puré de chirivía (haciendo como picos), y un poco de queso, poner bajo el grill del horno un par de minutos para que se dore un poco la superficie. Se puede tomar tanto frío como caliente.