

RULO DE BONITO

INGREDIENTES

- 300 gr. de bonito (sin piel ni espinas)
- 1 lata de pimientos morrones pequeña (80 gr)
- 1/2 lata de aceitunas rellenas de anchoas (50 gr)
- 1 huevo cocido
- 3 huevos medianos (batidos)
- 3 dientes de ajo
- unas ramitas de perejil
- 100 gr. de pan rallado
- 2 cebollas (cortadas en juliana)
- 1 hoja de laurel
- 1 vaso de vino blanco
- 1 pastilla de caldo
- 1 clavo
- Aceite
- sal



ELABORACIÓN

1. Picar el pescado con el ajo y el perejil en una picadora (la batidora también sirve pero cuesta más trabajo).
2. En un bol picar los pimientos y el huevo cocido muy pequeños y las aceitunas en rodajas. Añadir el pescado y la sal y remover bien. Agregar los 3 huevos, remover otra vez e ir añadiendo el pan rallado.
3. Seguir removiendo hasta que se haya formado una especie de masa. En una hoja de papel de horno o de plata ponemos una base de pan rallado y la masa encima.
4. Ayudándonos de esto vamos dando forma de rulo y empanándolo a la vez. Dejamos envuelto en el papel para que no pierda la forma.
5. En una sartén (del tamaño del rulo) ponemos la cebolla, el laurel y el clavo a fuego lento hasta que la cebolla comience a ablandarse. Quitar el exceso de aceite y poner el rulo encima de la cebolla. Ir dando vueltas hasta que se dore por todas partes, añadir el vino, dejar que se evapore parte de él y agregar agua sin llegar a cubrirlos y la pastilla de caldo. Dejar cocer 15 minutos por un lado, dar la vuelta y cocer otros 15 minutos. Triturar la cebolla con todo el líquido que quede en la sartén.
6. Cortar el rulo en rodajas gruesas y salsear.

RECETA ENVIADA POR: YOLANDA