

ROLOS DE BONITO (Medallones)

INGREDIENTES:

1 Bonito mediano – Sin piel y espina en cuatro rolos

1 Cebolla grande en cortadas en juliana

3 Dientes de ajo picadito

1 Pimentón rojo cortado en juliana

2 Tomates en cortados en semicírculos finos

¼ Taza de vino blanco

1 Puerro o ajoporro

Aceite de Oliva, Sal, Pimienta al gusto suyo

PREPARACIÓN:

Media hora antes de la preparación salpimentar los rolos (medallones) de Bonito, poner a calentar aceite de oliva en un sartén grande y proceder a sellar rápidamente por cada lado, cortar en medallones (se ven crudos en el centro) y reservar. En el mismo sartén sin lavar, poner a sofreír los pimientos, cebollas, puerros, ajos y los tomates, dejar pochar, al ablandar agregar el vino y poner los rolos rápidamente por apenas unos 4 minutos, voltearlos para que cocer por las puntas, apagar y dejar reposar.