

Bonito con tomate

Ruralmur

ruralmur@regmurcia.com

<https://ruralmur.com/articulo/782/bonito-con-tomate>

Dirección: [Región de Murcia](#)



El bonito con tomate es un aperitivo típico de los municipios costeros murcianos. Poco a poco se ha extendido su consumo al interior de la Región de Murcia. El bonito se presenta en salazón y regado de abundante aceite de oliva.

El salazón es una técnica para conservar los alimentos que pusieron en práctica los antiguos pobladores de las costas mediterráneas. Ha llegado hasta la actualidad sin apenas variación en cuanto a sus técnicas.

Este plato, además de exquisito, es inmensamente saludable. Su elaboración es muy sencilla. Seguro que sorprende a aquellos que aún no lo han probado.

Ingredientes para 4 comensales

1 bonito entero 1 kg. de sal gorda 4 tomates duros 1 chorro de aceite de oliva y agua

Modo de elaboración

Paso 1: Salar el bonito. La opción más cómoda es comprar el bonito en salazón directamente. Pero es fácil salarlo uno mismo. Para ello, se debe tener un bonito entero, abierto por el centro, se limpian las tripas, retirando todo lo que no sean los filetes, se coloca en sal, distribuyendo homogéneamente esta por toda la superficie del pescado. Así debe permanecer 48 horas.

Se limpia con agua dulce corriente. Hasta retirar la costra de sal. Se cuelga y se deja 15 días a secar. Tras este proceso se tiene un bonito en salazón idéntico al que podemos comprar en una tienda. Este método era el usado por fenicios y romanos, que

Bonito con tomate

Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y3agxxgo>

Bonito con tomate

Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y3agxxgo>