



Pisto

INGREDIENTES.

- 150g de calabacín
- 150g de berenjena
- 150g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 100 g de pimiento verde
- 140g de pimiento rojo
- 6 cdas de tomate triturado natural
- 3 cdas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

PASOS.

1. Pelar la cebolla y los ajos.
2. Lavar todas las verduras y cortarlas en cuadraditos de 1 cm de grosor aprox.
3. En una sartén con aceite caliente, rehogar la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Añadir el resto de verduras y saltear a fuego medio hasta que ablanden (aproximadamente 10 minutos).
4. Incorporar el tomate triturado natural y dejar cocer todo junto unos 20 minutos.

NOTA.

Esta receta sirve como primer plato y también como acompañamiento de carnes y pescados. Otra opción es servirla con un huevo escalfado encima.

Puedes usar un pisto o una salsa de tomate en conserva, siempre que sea al natural y sin azúcares ni aditivos innecesarios.

