Pisto

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: MeGustaLoCasero **Recetizador:** consuelo ruso m



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Casera
Coste: Muy económico

El truco de esta receta:
Para plato único o acompañamiento. Se puede añadir jamón serrrano.

Descripción:

En su origen, el plato posiblemente fuera cocinado por los campesinos de La Mancha al aire libre con los productos de la huerta, a los que tenían fácil acceso. El auténtico pisto sólo lleva pimientos verdes y rojos, tomates y un poco de calabacín, pero las verduras empleadas suelen variar enormemente dependiendo de la zona, de la temporada y de los gustos locales, etc. No obstante se puede decir que siempre lleva tomate y pimiento y que además es frecuente que lleve cebolla, ajo, calabacín, etc. Todos estos ingredientes se preparan cortados en pequeños dados de no más de medio centímetro. Las verduras se van pochando sucesivamente en una sartén con aceite de oliva y cuando están listos se dejan reposar durante media hora. La mayoría de las recetas modernas aconsejan el siguiente orden: primero la cebolla, el pimiento y cuando ablandan va el calabacín y, por último, los tomates. Se puede sustituir el calabacín por la berenjena, pero si a un pisto se le añade berenjena se denominará ento

Ingredientes para 1 persona :

- 1 PEQUEÑA de CEBOLLA TROCEADA MERCADONA CONGELADOS EN BOLSA
- AL GUSTO de PREPARADO DE VERDURAS PISTO CONGELADOS MERCADONA
- AL GUSTO O QUE CUBRA de TOMATE DRITO

Preparación:

Paso 1

POCHAR CEBOLLA, INDROFUCIR VERDURAS Y FRITARLAS, HECHAR TOMATE FRITO UNA PASTILLA DE VERDURAS. SERVIR CON HUEVO FRITO