



Fácil



60 min



4-6

Pisto



Raciones y nutrición

149 kcal / ración de las cuales:

● HIDRATOS	34%	13 gr.	52 Kcal
● GRASAS	54%	9 gr.	81 Kcal
● PROTEÍNAS	12%	3 gr.	12 Kcal



Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Cortar la berenjena en dados y ponerla en agua con sal durante 5 min para reducir su amargor.

Cortar el resto de las verduras con las que preparar este pisto en dados.

Pelar y picar la cebolla.

Calentar una sartén con 4 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio.

Añadir la cebolla y dejar cocinar durante 10 min, removiendo de vez en cuando.

Añadir los pimientos y cocinar durante 15 min, removiendo de vez en cuando.

Escurrir la berenjena y añadirla junto con el calabacín, cocinar durante 20 min a fuego medio-bajo, removiendo de vez en cuando.

Añadir el sofrito con cebolla y ajo Solís y dejar cocinar el pisto durante 2-3 min, removiendo de vez en cuando a fuego medio. Probar y rectificar de sal y pimienta.

CONSEJO NUTRICIONAL

Elige verduras y hortalizas de proximidad para preparar esta receta. De este modo, además de ser un plato rico en vegetales y fibra, también será más sostenible.

CONSEJO CULINARIO

Si sobra pisto, se puede guardar y cocinarlo con un huevo al día siguiente o utilizarlo como relleno de empanadillas y empanada. Es un plato ideal para aprovechar sobras de verduras. Puede comerse caliente o frío.

INGREDIENTES

- 340 g de Sofrito con cebolla y ajo SOLÍS
- 300 g de berenjena
- 300 g de calabacín
- 200 g de cebolla
- 200 g de pimiento rojo
- 200 g de pimiento verde
- sal
- pimienta
- 4 cucharadas de aceite de oliva