

# PISTO CASERO

11 raciones

50 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>72 kcal</b>	<b>2 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>4 g</b>	<b>7 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>3 g</b>	<b>0.5 g</b>

## Ingredientes

- 1000 g de tomates maduros
- 250 g de berenjena
- 250 g de calabacín
- 250 g de calabaza
- 200 g de cebolla
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de pimiento rojo
- 40 g de aceite de oliva
- Sal
- Orégano
- Albahaca




# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Pela el calabacín, lava y córtalo en dados pequeños.
- 2** Lava la berenjena, córtala y déjala en un bol con agua y unas gotas de limón hasta cocinarla.
- 3** Pela la calabaza y córtala en dados pequeños.
- 4** Corta la cebolla en juliana o trocitos pequeños.
- 5** Lava el pimiento rojo y el verde y córtalos en dados pequeños.
- 6** Lava los tomates y córtalos en dados (puedes pelarlos si prefieres).
- 7** Calienta el aceite en una sartén y pocha la cebolla hasta que esté transparente.
- 8** Añade los pimientos y sofríe unos 5 minutos.
- 9** Incorpora el resto de verduras y saltea otros 5 minutos.
- 10** Añade el tomate, la sal, el orégano y la albahaca; tapa y cocina a fuego medio 30-35 minutos, moviendo de vez en cuando.
- 11** Comprueba que la verdura está tierna, rectifica de sal, apaga el fuego y deja reposar 5 minutos antes de servir.

## THERMOMIX

- 1** Lava y trocea los tomates en cuartos y tritura en el vaso según el grosor que te guste.  
**vel 5-6**
- 2** Añade los pimientos y cebolla y trocea. **4 seg / vel 4**
- 3** Retira y reserva.

- 4** Trocea el calabacín. **2 seg / vel 4**
  
- 5** Introduce en el vaso el aceite y todas las verduras reservadas; cocina con giro a la izquierda. **15 min / Varoma / vel **
  
- 6** Incorpora el tomate, la sal, el orégano y la albahaca; cocina. **20 min / Varoma /  / vel **
  
- 7** Si el tomate está muy ácido, añade una pizca de azúcar.