

Pisto manchego con huevo



El pisto es un plato tradicional que consiste en una fritada de diferentes [verduras](#) y tomate. Suele denominarse pisto manchego y el símil en otros lugares puede ser la samfaina de Cataluña y Valencia. Si se sirve con [proteínas](#) (huevo frito, bacalao...) es un plato único, sobre todo si lo tomamos [con pan](#).

Por parte de las verduras incluye fibra, vitaminas (sobre todo C), minerales y antioxidantes.

El huevo aporta las proteínas de más alto valor biológico (clara), grasas "buenas", [minerales y vitaminas](#) (A, D, E y B). Los niños han de tomar 2-3 huevos a la semana.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES

- 1 cebolla.
- 1 pimiento verde.
- 1 pimiento rojo pequeño.
- 1 calabacín blanco.
- 1 berenjena.
- 2 tomates maduros.
- Aceite de oliva virgen extra.

- Sal, pimienta, tomillo y azúcar.

¿Cómo lo preparo?

Poner aceite de oliva en una sartén honda o cacerola y [pochar](#) la cebolla. Mientras, se trocean los pimientos y se añaden cuando la cebolla esté blanda. Se procede de la misma manera con el calabacín y, posteriormente la berenjena, que se trocearán en pedazos no muy pequeños, y preferentemente con la piel. Se van añadiendo conforme lo anterior esté medio hecho. Añadir sal, pimienta y un poco de tomillo y, si lo va admitiendo, un poco de más aceite. Mover frecuentemente procurando que no se pegue. Al final se añade el tomate triturado (con la piel) y una cucharadita de azúcar (para rebajar la acidez del tomate). Cuando esté todo mezclado y tome el color del tomate frito se aparta.

Este plato está más sabroso si se consume al día siguiente.

*** Niños a partir de 15-18 meses.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Palabras clave:

[pisto](#)

[verduras](#)

[receta](#)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación
