

Huevos con Pisto

El pisto por lo general suele resultar pesado debido a que normalmente se hace friendo las verduras y el tomate con bastante cantidad de aceite. Esta receta de pisto es mucho más ligera y rápida de hacer, el problema viene si te comes media barra de pan con él. Se puede sustituir parte del pan o todo (si tu nutricionista lo considera así) por rodajas de calabacín o berenjena asadas y así poder rebañar el pisto. Si haces cantidad, puedes congelar el pisto y utilizar para elaborar rápidamente un plato de pasta o arroz con verduras.

INGREDIENTES:

- 1 Cebolla mediana
- 1 Pimiento rojo y/o verde pequeño
- 1 Calabacín mediano.
- 1 Berenjena
- ½ kg tomate triturado
- 2 Dientes de ajo
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 2 Huevos + 2 claras

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar todas las verduras (cebolla, pimiento, calabacín y berenjena) y cortar a trocitos pequeños. Introducir en un bol con una cucharada de aceite y 2 cucharadas soperas de agua en el microondas a potencia máxima 10 minutos.
2. Mientras en una cazuelita con tapa, sofreír los ajos picados y cuando estén ligeramente dorados añadir el tomate triturado. Cocinar a fuego lento 10-15 minutos (vemos que se ha evaporado la mayor parte del agua del tomate).
3. Escurrir las hortalizas que hemos hecho al microondas y agregar al tomate.
4. Cascar los huevos y agregar sobre el pisto, cocinar 3 minutos aproximadamente o hasta que la clara la veamos cuajada.