

## VIERNES

### PISTO SOLO, CON HUEVOS O CON BONITO FRESCO



Tiempo de cocción en el microondas: 13 - 15 minutos

#### Ingredientes para 4 personas:

- 2 ó 3 dientes de ajo picados
- 30 g de aceite de oliva virgen extra = 3 cucharadas soperas
- 150 g de berenjenas violetas = 1 unidad pequeña
- 150 g de cebolla = 1 unidad mediana
- 150 g de pimiento rojo = 1 unidad mediana
- 150 g de pimiento verde = 1 unidad mediana
- 200 g de salsa de tomate espesa = 1 vaso
- sal y pimienta blanca recién molida

#### Forma de preparación:

1. Picar finamente los ajos y la cebolla, y cortar el resto de las verduras en cuadrados medianos.
2. Volcar el aceite y sofreír los ajos durante 1 minuto, a potencia máxima, teniendo cuidado de no quemar los ajos si son muy pequeños.
3. Añadir ahora el resto de las verduras removiendo bien para que se mezclen con el aceite, tapar y cocinar a potencia máxima durante unos 10 ó 12 minutos o hasta que estén blandas. A continuación salpimentar.
4. Añadir la salsa de tomate espesa y cocinar durante 2 minutos más para que todos los sabores se mezclen.
5. El pisto estaría terminado, se podría comer tal cual está, frío o caliente, acompañado con un huevo a la plancha por comensal, que podríamos elaborar en una sartén antiadherente o en un microondas que tuviera un plato "crisp" incorporado.
6. Si se le añade un medallón de 150 g de bonito fresco por persona sería un plato completo. Para ello se colocan los trozos de bonito encima del pisto, y

se pulveriza con unas gotas de aceite de oliva virgen extra, después de salpimentar se tapa bien y se cocina a potencia máxima durante 4 ó 6 minutos dependiendo de su grosor.

### Ficha nutricional por ración:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	263,3	11,1	14	2,87	18,1	302,4