Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Pisto de verduras con huevo poché

30min · 4 raciones · 197 kcal

Ingredientes

PISTO

- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla (opcional)
- 1 chorreón de aceite
- Sal y pimienta molida al gusto
- Tomate triturado de buena calidad

HUEVO POCHÉ

- Huevo
- Vinagre
- Agua

Elaboración

PISTO

1. Trocear las verduras en dados grandes
2. Hacer el pisto en el robot de cocina junto con un poco de aceite
3. Programar 10 minutos a 120 grados
4. Añadir la guindilla, sal, pimienta molida y tomate natural triturado de buena calidad
5. Volver a programar 14 minutos a 120 grados a velocidad uno o velocidad cuchara

HUEVO POCHÉ

6. Poner vinagre en una olla con agua y remover con la ayuda de un tenedor
7. Añadir el huevo con mucho cuidado
8. Bajar el fuego y dejar que se haga durante un minuto

RECOMENDACIONES

También se puede hacer en una sartén en unos 30-35 minutos, removiendo de vez en cuando.

POR RACIÓN	11 g Proteínas	8,8 g Grasas	19 g Hidratos	6,2 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta