



« Pisto Manchego »

Avec des courgettes et aubergines

Ingrédients :

- 1kg de tomates mures
- 1kg de poivrons rouges
- 500g de poivrons verts
- 2 aubergines
- 2 courgettes
- 2 ails
- 1 petite cuillère de sucre
- Sel huile d'olive extra vierge

- 1 œuf et du pain en option

Préparation :

- Couper les aubergines et les courgettes en dés d'environ 1cm, puis les réserver dans un saladier, les saler pour qu'elles dégorgent,
- Blanchir les tomates à l'eau bouillante, puis les peler,
- Peler et couper l'ail en petits morceaux,
- Couper les poivrons (enlever les pépins) en dés d'environ 1 à 2cm,

- A la poêle, verser généreusement l'huile d'olive, pour y dorer l'ail,
- Saler, puis ajouter les poivrons, laisser mijoter quelques minutes,
- Ajouter la courgette, puis l'aubergine, enfin les tomates,
- Ajouter une petite cuillère de sucre,

- Laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes,
- Gouter et saler selon votre envie,

- Le Pisto Manchego est très souvent accompagné d'un œuf sur le plat,
- Le Pisto peut être accompagné de pain à l'huile d'olive, de pain aillé, ...

