



PISTO

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Intermedio 25 min 45 min

Ingredientes

Calabacín: 1 kg
Tomate maduro: 1 kg
Pimiento verde: 250 g
Pimientos rojos: 250 g
Cebolla: 1 unidad
Vino blanco: 40 cc
Aceite: Al gusto
Sal: Al gusto
Agua: 125 cc (para el calabacín) y cantidad necesaria para cubrir las verduras.



Preparación

1. Pelar el calabacín, quitarle las pepitas (si las tiene) y cortarlo en dados.
2. En una cazuela con un poco de aceite y sal, rehogar el calabacín. Añadir 125 cc de agua, calentar hasta hervir y cocer a fuego medio durante 20 minutos hasta que esté blando.
3. Colar el calabacín una vez cocido y tirar el caldo resultante, ya que este es amargo. Reservar el calabacín escurrido.
4. En otra cazuela con aceite en el fondo, añadir la cebolla cortada en juliana fina y rehogar durante 1 minuto.
5. Incorporar el pimiento verde y los pimientos rojos (limpios y cortados en juliana fina) y rehogar 2 minutos. Añadir el tomate maduro (escaldado, sin piel, sin pepitas y troceado) y rehogar a fuego medio durante 10 minutos.
6. Verter el vino blanco y luego añadir agua hasta cubrir las verduras. Cocer a fuego suave con la cazuela destapada durante 15 minutos para reducir el caldo y ablandar la verdura.
7. Probar de sal el pisto. Añadir el calabacín escurrido sobre el pisto y mezclar con mucho cuidado.
8. Probar nuevamente de sal, tapar la cazuela y dejar cocer todo junto a fuego suave durante 2 minutos más para integrar sabores.

Notas

- *Es fundamental cocer el calabacín por separado y tirar su agua de cocción para evitar que el pisto adquiera un sabor amargo.*
- *Se deben limpiar con un trapo húmedo antes de cortarlos.*
- *El escaldado previo facilita enormemente la retirada de la piel y las pepitas.*
- *El pisto se puede elaborar con pimientos de bote y tomate frito. En este caso, se deben añadir al final, una vez que el resto de las verduras estén bien blandas.*

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Pisto	Vegetales y Veganos	01	11-11-2025	1 de 1

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.