

RecetaKA

PISTO CON HUEVOS AL PLATO

Ingredientes para 4 personas: 20 g de Aceite de Oliva / 15 g de ajo / 100 g de pimiento rojo / 150 g de Cebolla / 150 g de calabacín / 150 g de tomates maduros o de tomate natural triturado / 150 g de pimiento verde / Sal / 4 huevos / pimienta negra / albahaca



Elaboración

1. Pochar primero la cebolla hasta que empiece a tomar color.
2. A continuación añadir el pimiento rojo y verde en paisana, el tomate concassé (todos menos uno o dos que rallaremos), y el calabacín en paisana. Pochar a fuego flojo.
3. Una vez pochado añadir el tomate rallado pasado por colador para quitar pepitas.
4. Condimentar con sal y pimienta y unas hojas de Tomillo o albahaca y cocinar unos minutos mas
5. Precalentar el horno a 200 ° C
6. Poner en pinto en cazuelitas individuales o aritos y cascar el huevo encima. Hornear hasta que la clara este cuajada y servir inmediatamente después

Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres supervisen, ayuden y se diviertan cocinando con los niños