

Pisto

**Escrito por Paloma -
Lunes, octubre 13, 2014**

Este es uno de mis platos caseros preferidos. Es una sinfonía de colores, de sabores, de texturas, de aromas... que pone la propia [huerta](#) sobre nuestra mesa: [el pisto](#).

Lo he comido acompañando tortillas francesas, en bocadillo con lomo, mezclado con huevo duro, en cazuela con pollo o conejo o sencillamente degustado con un buen trozo de pan. Siempre, en cualquier caso, ha sido bien recibido. Siempre único. Siempre jugoso, versátil y recolector de sensaciones y recuerdos.

Todavía -aunque ya andamos metidos en el otoño- las temperaturas se aferran a los "treintas" de los termómetros y parece que el verano no se acabe nunca. Pero poco a poco, se escurren y algunos días ya refresca cuando el sol se esconde.

Todavía hay excedentes de tomates y las verduras de temporada (aunque es habitual encontrar durante todo el año) aún se encuentran a capazos: calabacines, berenjenas, pimientos...

Es un buen momento para cocinarlas y echarles el diente con el punto tibio al que tienta el cambio estacional, así que os dejo una de esas recetas entre las cientos que reclaman la exclusividad de ser la auténtica y original (aunque no podemos negar el origen del pisto, que es **manchego**, pero perteneciente a la gastronomía nacional por ganarse un sitio en la sencillez de las cocinas españolas de cualquier rincón de España).

Aquí pasa como con el cocido, el guiso de carne, la olla o la tortilla de patatas: recetas tradicionales, caseras, auténticas, que solo alterando un ingrediente o un paso intermedio se conviertan en lo mejor de cada casa para cada cual.

Así es como lo hacía mi abuela, mi madre (que no eran castellanas, sino alicantinas) y como yo misma continúo preparando. Cógete una barra de pan y métele el tiento!

Receta Pisto

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 6 raciones)

170 g de pimiento rojo
110 g de pimiento verde
100 g de [berenjena](#) sin pelar
250 g de cebolla
280 g de calabacín sin pelar

2 dientes de ajo pelados y laminados
Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
1 cucharadita de tamaño café de bicarbonato
500 g de [tomate](#) natural o en conserva, troceado
Sal
Pimienta
25 g de piñones

Preparación

Lavamos y cortamos a dados o trozos pequeños toda la verdura, sin quitar la piel.

Sofreímos en una sartén las verduras y en otra el tomate junto a los ajos y con una cucharadita de bicarbonato. Ambos sofritos con AOVE y con sal; ambas sartenes, deben mantenerse a fuego mínimo hasta que los ingredientes estén listos.

Cuando esté, pasamos las verduras a la sartén donde tenemos el tomate, añadimos los piñones y mezclamos. Dejamos sin apagar el fuego 5 ó 10 minutos más, para que coja todos los sabores y se integren.

Agagamos y servimos caliente o frío.

Receta Pisto

Adaptación a Thermomix

45 min

Ingredientes (para 6 raciones)

170 g de pimiento rojo en trozos
110 g de pimiento verde
100 g de [berenjena](#) sin pelar
250 g de cebolla limpia
280 g de calabacín sin pelar
2 dientes de ajo pelados
90 g de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
500 g de [tomate](#) natural o en conserva, troceado
Sal
Pimienta
25 g de piñones

Preparación

1.- Introducimos en el vaso los pimientos, los ajos, la cebolla y la berenjena. Troceamos **4 seg/vel 4**.

Volcamos en un plato y reservamos.

2.- Sin lavar el vaso, troceamos el calabacín **2 seg/vel 4**.

3.- Añadimos el aceite y las verduras reservadas. Programamos **15 min/Varoma/Giro a la Izquierda/ vel cuchara**.

4.- Incorporamos el tomate, la sal, la pimienta y los piñones. Ponemos el cestillo sobre la tapa sin cubilete, para evitar salpicaduras del tomate. Programamos **20 min/Varoma/Giro a la Izquierda/vel cuchara**.

Nota: Para que la receta sirva como plato completo y no solo como guarnición, podemos cocer un huevo duro y servirlo al mismo tiempo que el pisto.

Consulta el artículo de "Nutrición y salud": [Cocinadas o crudas, pero verduras](#)