RecetaKA

HUEVO POCHÉ SOBRE PISTO



Ingredientes para 6 personas: 1 cebolla grande / 4 dientes de ajo / 1 berenjena / 1 pimiento rojo / 1 pimiento amarillo / 1 calabacín / 4 cdas. de tomate triturado / 150 g de champiñones botón / 300 g de tomate / 1 cda. de albahaca fresca / 2 cdas. de parmesano / 1 cda. de aceite / 4 cdas. de agua / 6 huevos / pimienta negra / pimentón dulce



Elaboración del pisto

1. Cortar la cebolla en cuñas pequeñas y picar los dientes de ajo
2. Cortar la berenjena, los pimientos, el calabacín y los tomates en dados
3. Cortar los champiñones botón en mitades
4. Calentar el aceite en un cazo de fondo pesado. Añadir la cebolla, el ajo y la berenjena. Rehogar removiendo durante 3 minutos aproximadamente
5. Agregar los pimientos y el calabacín. Rehogar removiendo durante 2 minutos. Mezclar el tomate triturado y el agua en un bol e incorporarlo al cazo. Llevar a ebullición, taparlo, bajar el fuego y cocer durante 10 minutos
6. Incorporar los champiñones y el tomate. Sazonar las hortalizas con pimienta. Proseguir la cocción durante 12 a 15 minutos, removiendo, hasta que estén tiernos

Elaboración del huevo poché

1. Extender unas gotitas de aceite sobre un trozo de film de unos 20 cm. Colocarlo sobre una taza o vaso. Cascar el huevo dentro, salpimentar y hacer una bolsita con el papel atándolo con el hilo de cocina de unos 10 cm
2. Poner agua a hervir. Una vez hierva el agua bajarla a temperatura media e introducir el huevo sin que toque el fondo unos 4 minutos. Quitar el papel, abrir el huevo y condimentar con pimentón dulce y unas gotitas de aceite

Emplatar: Servir en platos, adornando con la albahaca y cubrirlo con queso parmesano rallado

Red de Escuelas de Cocina Infantil

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*

Red de Escuelas de Cocina Infantil