

Pisto con Huevos / Pisto con Huevos



Boodschappenlijst

2 eetlepels olijfolie	2 courgettes, in stukjes gesneden
2 uien, fijngehakt	1 aubergine, in stukjes gesneden
4 teentjes knoflook, fijngehakt	4 grote tomaten, grof gehakt
5 gemengde paprika's, in stukjes gesneden	4 grote biologische vrije uitloop eieren
1 theelepel tijm	½ bosje peterselie, alleen de blaadjes
4 laurierblaadjes	

Zo maak je Pisto con Huevos

Verhit de olie in een grote braadpan op laag vuur.

Voeg de uien en een snufje zout toe, dek af en laat 15 minuten zachtjes sudderen.

Schep de uien af en toe om, voeg de knoflook toe en bak nog 2 minuten.

Doe de paprika's erbij en bak ze op middelhoog vuur tot ze zacht zijn. ongeveer 5 minuten,

Schep de tijm, laurierblaadjes, wat zwarte peper en eventueel wat zout erdoor.

Voeg courgettes en aubergine toe, kbakk 10 minuten op middelhoog vuur, met de deksel erop.

Roer de tomaten erdoor, dek weer af en kook ze 20 minuten mee, af en toe roerend.

Maak kuiltjes en breek de eieren voorzichtig boven de pisto, probeer de dooiers niet te breken.

Stol ze in de saus op middelhoog vuur 5-6 minuten, totdat de eieren gaar zijn,

Ze moeten nog wel een beetje zacht zijn!

Bestrooi tot slot de Pisto con Huevos met peterselieblaadjes, serveer het met brood

Pisto con Huevos / Pisto con Huevos



Shopping list

2 tablespoons olive oil	2 courgettes, chopped
2 onions, finely chopped	1 aubergine, chopped
4 garlic cloves, finely chopped	4 large tomatoes, roughly chopped
5 mixed peppers, chopped	4 large free range organic eggs
1 teaspoon thyme	½ bunch flat parsley, leaves picked
4 bay leaves	

How to cook Pisto con Huevos

Heat the oil in a large flameproof casserole dish or a cast-iron skillet over a low heat. Add the onions and a pinch of salt, cover and cook gently for 15 minutes, stirring occasionally. Add the garlic and cook for another 2 minutes.

Next, throw in the peppers and cook over a medium heat, covered, for about 5 minutes, stirring every so often, until the peppers are just tender.

Mix in the oregano, thyme, bay leaves, some black pepper and a little salt, if needed. Tip in courgettes and aubergine, combine and cook over a medium heat, covered, for 10 mins. Stir in the tomatoes, cover and cook for 20 minutes, stirring occasionally.

Carefully crack the eggs over the pisto - try not to break the yolks. Cook in the sauce on a medium heat for 5-6 minutes until the eggs are cooked through. The eggs should still be a little soft!

Scatter the Pisto con Huevos with parsley leaves before serving, serve with bread