



Pisto manchego

Spaanse groentestoof van paprika, courgette en tomaat, zacht gestoofd in olijfolie. De Spaanse neef van ratatouille.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	40'	4	Bijgerecht

Ingrediënten

- 1 ui
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 4 rijpe tomaten
- 2 teentjes knoflook
- 50 ml olijfolie
- 1 koffielepel zoet paprikapoeder

zout

versgemalen zwarte peper

1 snuifje suiker

Bereidingswijze

1. Snijd de ui fijn. Pel de knoflook en hak fijn. Snijd de paprika's, courgette en aubergine in blokjes van ongeveer 1 cm.
2. Kruis de tomaten in, dompel ze 30 seconden in kokend water en daarna meteen in koud water. Pel ze, verwijder de zaadjes en hak het vruchtvlees grof.
3. Verhit de olijfolie in een ruime, zware pan op middelhoog vuur. Stoof de ui en knoflook gedurende 5 minuten glazig, zonder te kleuren.
4. Voeg de paprikablokjes toe en bak 5 minuten mee.
5. Voeg de aubergine- en courgetteblokjes toe en stoof nog 10 minuten, regelmatig roerend.
6. Roer het paprikapoeder erdoor en laat 1 minuut meebakken.
7. Voeg de tomaten en het snuifje suiker toe. Roer alles goed om.
8. Laat de stoof op zacht vuur 20 minuten sudderen tot een dikke, smeuge massa. Roer af en toe.
9. Breng op smaak met zout en peper. Serveer warm of lauw.

Tip

Bereid pisto manchego een dag op voorhand: de smaken komen door het rusten nog beter tot hun recht.

Lekker met

Lekker als bijgerecht bij gegrild vlees of vis, maar ook heerlijk op een snede geroosterd brood of met een gepocheerd ei bovenop als licht hoofdgerecht.

Dranktip

Een lichte Spaanse rode wijn uit La Mancha, zoals een Tempranillo, past perfect bij de zoete paprika en tomaat.