



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pisto con huevos – Tomatisert grønnsaksgryte med egg, urteolje og lune brød

Tomatisert grønnsaksgryte

1 stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
1 stk grønn squash
1 stk rød paprika
½ pakke chiliflak
½–1 pakke paprikakrydder
1 flaske moste tomater
1 ss olivenolje ^B
½ dl vann ^B

Urteolje

1 bunt koriander
1 bunt bladpersille
1 stk hvitløksfedd
½–1 pakke spisskummen
1 stk sitron
4 ss olivenolje ^B

Varme brød

3 stk rustikke multibrød

Egg

4 stk egg
½ pakke chiliflak

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.

2. **Tomatisert grønnsaksgryte:** Skrell løken og hvitløken, og skyll squashen og paprikaen. Kutt løken i terninger, finhakk hvitløken, og kutt squashen og paprikaen i jevne terninger. Varm opp en stor stekepanne til middels høy varme, og ha i ½ ss olivenolje. Stek squashen under omrøring i omtrent 3 minutter. Krydre med litt salt, og la squashen bli lett gyllen før den legges over på en tallerken. Ha ½ ss olivenolje i stekepannen, og stek løken, paprikaen og hvitløken i omtrent 2 minutter.

3. **Tomatisert grønnsaksgryte, fortsettelse:** Tilsett halve pakken med chiliflak og ønsket mengde av paprikakrydderet, og la det steke i ett minutt. Hell på de moste tomatene, skyll ut flasken med ½ dl vann, og ha vannet i pannen. La det hele småkoke i omtrent 15 minutter. Vend inn squashen, og smak til med salt og pepper.

4. **Urteolje:** Skyll korianderen og persillen, og skrell hvitløken. Ha urtene og hvitløken i et litermål sammen med 4 ss olivenolje og ønsket mengde av spisskummen-krydderet. Kjør det hele sammen med en stavmikser (se tips). Smak til med saft fra sitronen, salt, pepper og eventuelt mer av spisskummen-krydderet. Ha urteoljen over i en liten skål.

5. **Varme brød:** Tilbered brødene som anvist på pakken.

6. **Egg:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Knekk eggene i pannen, og stek dem etter eget ønske. Krydre med salt og resten av chiliflakene.

7. Topp den tomatiserde grønnsaksgryten med eggene. Riv brødene i mindre biter, og dypp dem i pistoen. Server urteoljen til retten.



TIPS!

Har dere en morter, kan den brukes til å lage urteoljen.