



ALBORONÍA O PISTO ANDALUSÍ

Ingredientes

- 350 gr de calabaza sin piel ni pepitas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1/2 calabacín
- 1 berenjena grande
- 250 gr de tomate natural rallado
- 5 gr de pimentón dulce
- 5 gr de comino molido
- Sal marina
- Aceite de oliva virgen extra

NOTA:

La alboronía es un plato de origen andalusí. Se trata de un pisto en el que la calabaza y la berenjena están presentes, que se condimenta con pimentón y otras especias. La alboronía es la receta precursora de todos los pistos.

Preparación

1º. Calentamos abundante agua en una cacerola y, cuando arranque a hervir, introducimos la calabaza, pelada y troceada en dados. Cocemos durante unos cinco minutos o hasta que la notemos tierna. Escurrimos, reservando un vaso del agua de la cocción.

2º. Pelamos los dientes de ajo y la cebolla y picamos ambos finamente. Cortamos el pimiento, la berenjena y el calabacín en daditos. Rallamos los tomates, desechando las pieles. Reservamos cada verdura por separado.

3º. Cubrimos con aceite el fondo de una cazuela, donde quepa toda la verdura, y sofreímos el ajo y la cebolla durante unos cinco minutos. Agregamos el pimiento y sofreímos cinco minutos más. Añadimos entonces la berenjena y el calabacín, bajamos el fuego y sofreímos hasta que estén tiernos (unos 15 minutos).

4º. Agregamos media cucharadita de pimentón y otra media de comino molido, junto con el tomate rallado o, en nuestro caso, triturado. Cocemos hasta reducir el líquido y que el tomate espese. Cuando las verduras estén bien tiernas ajustamos el punto de sal, agregamos la calabaza escurrida, removemos para integrar y servimos inmediatamente.

(FUENTE [HTTPS://WWW.DIRECTOALPALADAR.COM/](https://www.directoalpaladar.com/))