



Bruschette alla caponata



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI COTTURA
45 MIN



CALORIE
590K

NOTE
1 ORA DI SPURGO

INGREDIENTI

8 fette di Pane raffermo

2 Melanzane

1 Peperone giallo

1 Peperone rosso

2 Zucchine

2 Pomodori

1 gambo di Sedano

2 spicchi di Aglio

1 Cipolla

40 g di Capperi sotto sale

20 g di Pinoli

40 g di Olive verdi

40 g di Zucchero semolato

Basilico fresco

Aceto

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Preparazione

- Affettate le melanzane e lasciatele spurgare dal liquido di vegetazione amarognolo ponendole sotto sale per circa un'ora.
- Nel frattempo lasciate dissalare i capperi immergendoli in acqua fredda e poi sciacquateli.
- Trascorso il tempo indicato, sciacquate le melanzane con cura e tagliatele a cubetti.
- Mondate i peperoni e le zucchine e tagliate i primi a strisce e le seconde a rondelle; tagliate a cubetti i pomodori e il sedano; affettate sottilmente la cipolla e sbucciate l'aglio.
- Mettete in un tegame con un po' di olio tutte le verdure e lasciatele cuocere a fiamma bassa, poi unite i pinoli, le olive, i capperi dissalati, lo zucchero e un pizzico di sale e fate cuocere con il coperchio e a fuoco vivo per circa 40-45 minuti. A fine cottura togliete l'aglio, unite l'aceto e fatelo evaporare.
- Intanto fate abbrustolire le fette di pane al forno (o in una padella antiaderente) e disponetevi la caponata ancora calda, cosparsa con qualche foglia di basilico.

Carla Marchetti