



Caponata di melanzane

1 Aprile 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
25 MIN



TEMPO DI COTTURA
30 MIN



CALORIE
380K

NOTE
30 MINUTI DI SPURGO

INGREDIENTI

1 Kg di Melanzane

200 g di Sedano

40 g di Capperi sotto sale

160 g di Olive verdi denocciolate

1 Cipolla

1 spicchio di Aglio

2 cucchiaini di Zucchero semolato

100 g di Passata di pomodoro

80 ml di Aceto bianco

Basilico fresco

6 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per le melanzane)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

Sale

Preparazione

- Mondate e lavate le melanzane quindi riducetele a dadini. Mettetele in un colapasta, spolverizzatele con sale per almeno 30 minuti per eliminare l'acqua amarognola di vegetazione.
- Sciacquate i capperi e poi copriteli di acqua perché perdano un po' della loro sapidità.
- Nel frattempo lavate il sedano, eliminate le foglie e tagliate il gambo a pezzetti di circa 1 cm. Fate bollire il sedano così preparato in acqua bollente appena salata per circa 5 minuti, quindi scolatelo e tenete l'acqua di cottura da parte.
- Sciacquate le melanzane, scolatele, strizzatele leggermente e asciugatele.
- Fate scaldare l'olio in una padella capiente con l'aglio schiacciato, unite le melanzane e fatele dorare a fiamma media per 5-6 minuti, mescolando spesso, unite un pizzico di sale e poi spegnete.
- Sbucciate la cipolla, tritatela e fatela appassire in una seconda padella con un filo di olio, a fuoco basso per 4-5 minuti. Aggiungete la salsa di pomodoro, qualche foglia di basilico e lasciate cuocere per circa 5 minuti a fiamma bassa.
- Unite le melanzane (eliminate l'aglio), il sedano, i capperi sciacquati e strizzati, le olive, e continuate la cottura per altri 7-8 minuti. Se il liquido si restringesse troppo, unite un po' dell'acqua di cottura del sedano; alla fine controllate il sapore e, se necessario, condite con un pizzico di sale.
- Versate l'aceto nella padella e subito dopo lo zucchero. Mescolate per far insaporire bene gli ingredienti e lasciate cuocere ancora per un paio di minuti. Fate intiepidire la caponata di melanzane e servitela.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Potete insaporire la vostra caponata unendo (per 4 persone) alla cipolla già appassita 60 g di uvetta ammollata e strizzata e 30 g di pinoli, già tostati in padella per pochissimi minuti. In questo caso eliminate i capperi.