

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Caponata alla siciliana

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

- 2 belle melanzane
- 3 peperoni polposi
- 1\2 bottiglia di passata di pomodoro
- 1\2 cipolla
- 2 gambi di sedano
- 10 olive
- sale q.b.
- olio di semi per friggere.

PREPARAZIONE

1 Ecco gli ingredienti:



2 Sbucciare le melanzane e farne dei tocchetti.

Tagliare a falde consistenti i peperoni, dopo aver eliminato i semi e i filamenti bianchi.





- 3 Affettare a velo la cipolla, tagliare a pezzetti sottili il sedano e fare a pezzetti anche le olive.



- 4 Scaldare una padellona con l'olio per la frittura e friggere le melanzane, cambiare l'olio e friggere i peperoni.



- 5 Buttare l'olio, ma non lavare la padella e, in olio fresco, soffriggere la cipolla, quindi unire il sedano e le olive e una tazzina d'acqua. Cuocere a fiamma bassa fino a che il sedano non sia morbido.



6 Unire la passata, fare insaporire aggiustando di sale.



7 Unire, dopo una decina di minuti, le melanzane ed i peperoni, quindi far stringere.



8 Mettere tutto in una terrina e lasciare riposare almeno una notte.

La caponata è pronta per essere servita.



NOTE

Piatto freddo da consumare come contorno con arrosti e carne in casseruola o da offrire su crostini di pane come antipasto.