

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Caponata di melanzane

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Sicilia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [35 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Pensa ad una fetta di **melanzana fritta, calda e croccante**, avvolta in un abbraccio di sapori **mediterranei**. La **dolcezza piccante** delle cipolle che si sposa con la sapidità delle olive nere e la freschezza del basilico, mentre i capperi regalano **un tocco di brio mediterraneo**.

Ti starai domandando **in quale ricetta puoi trovare tutte queste golose bontà** che ti abbiamo descritto sopra...naturalmente stiamo parlando della **caponata di melanzane**, la **ricetta tradizionale siciliana**, la caponata di melanzane tipica che in Sicilia si cucina da sempre in tutte le case.

Le melanzane, protagoniste indiscusse del piatto,

vengono **fritte a regola d'arte** per ottenere una consistenza irresistibile. Poi si aggiungono sapientemente cipolle, olive, capperi e basilico completando la **sinfonia di sapori** e creando un equilibrio perfetto tra dolce e salato.

La [caponata di melanzane alla siciliana](#) è perfetta come [antipasto](#), [contorno](#) o [secondo piatto](#) vegetariano, come anche tutte le altre varianti, **la caponata di melanzane** è una ricetta versatile e facile da realizzare.

Prova la nostra ricetta tradizionale e semplice, conquisterai tutti i tuoi commensali con una ricetta di cui sarà sicuramente chiesto il bis!

Potrebbero piacerti anche queste ricette:

[Caponatina](#)

[Pasta alla Norma](#)

[Pizza alla Norma](#)

[Parmigiana di melanzane non fritte](#)

[Melanzane al forno](#)

COSA SERVE PER LA CAPONATA DI MELANZANE

MELANZANE 1 kg

SEDANO 500 gr

PASSATA DI POMODORO 250 gr

OLIVE NERE denocciolate - 100 gr

CIPOLLE 100 gr

CAPPERI 50 gr

ZUCCHERO 40 gr

ACETO DI VINO BIANCO 30 gr

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

BASILICO

OLIO DI ARACHIDI per friggere -

COME SI CUCINA LA CARBONARA DI MELANZANE

- 1 Lava, toglie il gambo e taglia a cubetti le melanzane, friggile in abbondante olio di semi di arachide e, quando saranno ben dorate, scolale e trasferiscile in un vassoio con carta assorbente.



2 Lava le coste di sedano, toglie eventuali filamenti e taglie a pezzi, metti i pezzi di sedano in acqua bollente per 5 minuti, infine scolali.





- 3** Versa la cipolla tritata in padella con un po' d'olio extravergine d'oliva, aggiungi la passata di pomodoro e lascia cuocere fino a che il sugo risulterà leggermente ristretto.



- 4** Quando la passata di pomodoro sarà appena ristretta, unisci anche le melanzane, le olive, i capperi ed il sedano.



- 5 Aggiusta di sale e lascia cuocere a fuoco lento per qualche minuto, se necessario aggiungi qualche cucchiaio d'acqua di cottura del sedano. Prima di togliere dal fuoco, insaporisci la caponata di melanzane con lo zucchero.



- 6 infine aggiungi l'aceto di vino bianco e mescola per amalgamare bene tutti i sapori. Unisci qualche foglia di basilico e lascia raffreddare la caponata prima di servirla.

