

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Caponata di pomodori

LUOGO: Europa / Italia / Campania

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



INGREDIENTI

4 grossi pomodori maturi
aglio
basilico
sale
2 freselle di pane integrale
origano
olio d'oliva.

PREPARAZIONE

1 Immergete per un momento nell'acqua le freselle e, ancora dure, spezzatele sul fondo di una insalatiera. Conditele con sale, origano, basilico, aglio e olio. Fate insaporire la caponata per qualche ora prima di mangiarla.

La caponata può essere arricchita a piacere con tonno sott'olio, olive, acciughe, uova sode. ed altro.