

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Caponata leggera in sfoglia

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

- 1 rotolo di pasta sfoglia
- 12 zucchine
- 1/2 peperone giallo
- 1/2 peperone rosso
- 8 pomodorini ciliegia
- 200 g di zucca
- 1/2 cipolla bianca
- 8 cucchiaini di olio d'oliva extravergine
- 1 spicchio d'aglio
- sale e pepe.

PREPARAZIONE

- 1 Dividere il rotolo di pasta sfoglia in quadrotti.



2 Posizionare dei pirottini di alluminio a testa in più, su una teglia antiaderente.



3 Mettervi sopra i quadrotti di pasta sfoglia, tra due fogli di carta forno bagnati e strizzati e, sopra, posizionare un altro pirottino di alluminio, in modo che la sfoglia cuocendo mantenga la forma a coppa.



4 Infornare i pirottini fino a che si saranno dorati (200°C per 10 minuti circa).

Lavare le verdure e tagliarle a dadini.



5 Scaldare l'olio in una pentola, con l'aglio (in camicia) e la cipolla tritata grossolanamente. Fare insaporire per circa 3 minuti.



6 Aggiungere la zucca e, a seguire, i peperoni.



7 Salare leggermente e cuocere per 6-7 minuti, bagnando con poca acqua, se necessario.
Aggiungere le zucchine e i pomodorini, spolverare con poco pepe e terminare la cottura.



8 Sformare con delicatezza le coppette di sfoglia e farcirli con la caponata.

