

ANTIPASTI E SNACK

## Caponata napoletana

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **25 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + 5 MINUTI DI RIPOSO

---



### INGREDIENTI

FRESELLE bianche o integrali - 4  
POMODORINI 300 gr  
MELANZANE SOTT'OLIO 150 gr  
OLIVE VERDI 100 gr  
ACCIUGHE 15  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 6/  
7 cucchiai -  
ORIGANO poco -  
AGLIO poco -  
SALE  
PEPE

### PREPARAZIONE



**2** In una ciotola mettete 6-7 acciughe sminuzzate, i pomodori tagliati a metà, l'aglio, l'origano, il sale e l'olio.

Mescolare bene e fate riposare per 5 minuti.



**3** Bagnate le freselle con dell'acqua e mettetetele sopra dei piatti.

Coprite con uno strato di pomodorini, poi con uno di melanzane.



4 Continuate con le olive.



5 Infine unite le acciughe.

Se volete potete concludere con un filo di olio.

