

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Caponata alla siciliana

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [45 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Oggi ti porteremo alla scoperta di un [contorno](#) che profuma di sole e **tradizione mediterranea**: la deliziosa **caponata alla siciliana**. Questa ricetta ricca di **sapori mediterranei** e colori è un'ode alla [cucina siciliana](#), un tripudio di **ingredienti freschi** e **genuini** che si fondono in un mix esplosivo di gusto. Preparati a un vero e proprio viaggio culinario attraverso gli **aromi** e i **profumi dell'isola**, seguendo **la nostra ricetta con video e passo passo fotografico**.

Ami le melanzane? Ecco altre ricette che dovresti provare:

[Polpette di melanzane](#)

[Pesto di melanzane](#)

Melanzane fritte

Bruschette di melanzane

Parmigiana di melanzane

INGREDIENTI

MELANZANE 800 gr

POMODORI 300 gr

CIPOLLA 300 gr

COSTE DI SEDANO 5

OLIVE VERDI IN SALAMOIA 100 gr

PINOLI 40 gr

CONCENTRATO DI POMODORO 30 gr

ACETO DI MELE 25 ml

ZUCCHERO 15 gr

SALE

FOGLIE DI BASILICO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE

- 1 Iniziamo dalla preparazione degli ingredienti. Taglia le melanzane a cubetti regolari, non troppo piccoli, e mettili in uno scolapasta. Cospargi le melanzane di sale e lasciale riposare per circa mezz'ora. Questo processo aiuterà a eliminare il liquido amarognolo di vegetazione.



2 Nel frattempo, dedica del tempo alle altre verdure. Taglia le coste di sedano a listarelle sottili, i pomodori a spicchi e poi a pezzi, e affetta finemente le cipolle. Tosta i pinoli in una padella antiaderente e mettili da parte. Scola le olive dalla salamoia.





3 Quando le melanzane hanno riposato a sufficienza, sciacquale bene sotto acqua corrente, strizzale per eliminare l'acqua in eccesso e asciugale. In una padella, scalda un po' d'olio extravergine d'oliva e friggi le melanzane fino a renderle dorate. Disponile su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.





4 In un tegame capiente, aggiungi un filo d'olio extravergine d'oliva e la cipolla affettata. Lascia appassire la cipolla e poi aggiungi il sedano, le olive e i pomodori. Aggiungi un pizzico di sale e qualche foglia di basilico. Copri il tegame e lascia cuocere per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto.





5 Nel frattempo, sciogli il concentrato di pomodoro in due cucchiaini d'acqua. Aggiungi il

concentrato di pomodoro alle verdure in cottura, insieme alle melanzane fritte e ai pinoli tostati. Copri il tegame e lascia cuocere per altri 5 minuti, permettendo ai sapori di mescolarsi e svilupparsi.





6 In una piccola ciotola, sciogli lo zucchero nell'aceto di mele. Aggiungi questa miscela alle verdure in cottura e lascia cuocere a fiamma vivace finché il liquido non evapora, creando una deliziosa glassa a cui le verdure si ricopriranno. Trasferisci la caponata in un piatto da portata e lasciala raffreddare a temperatura ambiente. Questo darà modo ai sapori di amalgamarsi ulteriormente, regalandoti un'esplosione di gusto in ogni boccone.





CONSIGLIO

La tua caponata è ora pronta per essere gustata! Questo piatto versatile può essere servito come antipasto, contorno o persino come piatto principale. Accompagnala con fette di pane croccante o sfornate una focaccia appena sfornata per immergerti completamente nell'esperienza culinaria siciliana.