

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Caponata alla siciliana

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

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

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



La caponata alla siciliana è un piatto tipico e simbolo della cucina siciliana. Melanzane fritte, verdure e un condimento agrodolce rendono questo piatto irresistibile. Servilo come antipasto o contorno per un pasto ricco di sapore e tradizione.

INGREDIENTI PER FARE LA CAPONATA ALLA SICILIANA

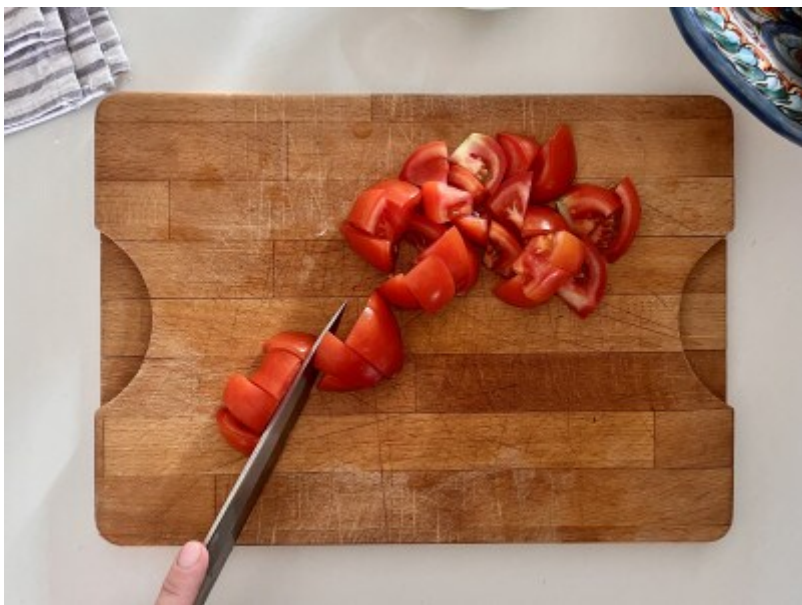
MELANZANE 800 gr
POMODORI 300 gr
CIPOLLA 300 gr
COSTE DI SEDANO 5
OLIVE VERDI IN SALAMOIA 100 gr
PINOLI 40 gr
CONCENTRATO DI POMODORO 30 gr
ACETO DI MELE 25 ml
ZUCCHERO 15 gr
SALE
FOGLIE DI BASILICO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

COME FARE LA CAPONATA ALLA SICILIANA

- 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 cucchiari 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.





CAPONATA ALLA SICILIANA: RICETTA TRADIZIONALE E AUTENTICA

La caponata alla siciliana è un piatto tipico della cucina siciliana, noto per il suo sapore agrodolce e la ricchezza di ingredienti freschi e genuini. Questo contorno, che può essere servito anche come antipasto, è preparato con **melanzane fritte**, cipolle, sedano, pomodori e capperi, il tutto insaporito con aceto e zucchero per ottenere l'**inconfondibile gusto agrodolce che caratterizza la ricetta**. La caponata è un'**esplosione di sapori mediterranei** che racchiude l'essenza della Sicilia, perfetta per accompagnare piatti di carne o pesce, ma anche da gustare da sola con del buon pane croccante.

COME CONSERVARE LA CAPONATA ALLA SICILIANA

La caponata alla siciliana può essere conservata in frigorifero per 3-4 giorni, chiusa in un **contenitore ermetico**. Il sapore della caponata tende a migliorare con il passare del tempo, rendendola ancora più gustosa il giorno dopo. Prima di servirla, lasciala riposare a temperatura ambiente o riscaldala leggermente. **La caponata può anche essere congelata**, anche se è preferibile gustarla fresca. **Assicurati di lasciarla scongelare in frigorifero per qualche ora prima di servirla.**

CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

Per ridurre lo spreco alimentare, puoi utilizzare la caponata avanzata come condimento per altre ricette.

Puoi ad esempio aggiungerla a una [frittata](#) di verdure, usarla come farcitura per un panino gourmet o come accompagnamento a delle [bruschette](#) croccanti. Inoltre, la caponata è perfetta come condimento per una [pasta fredda](#) o come farcitura per una [torta salata con sfoglia](#), creando così nuovi **piatti gustosi e antispreco**.