

PRIMI PIATTI

Spaghetti con caponata di verdure

LUOGO: Europa / Italia

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



Spaghetti con caponata di verdure

INGREDIENTI

SPAGHETTI 400 gr
CIPOLLA ROSSA 1
ZUCCHINE grande - 1
MELANZANA 1
PEPERONE ROSSO 1
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
PEPE NERO
SALE

PREPARAZIONE

1 Spaghetti alla caponata di verdure vediamo come realizzare questo primo piatto fresco e colorato:

Versate in una casseruola un giro d'olio extra vergine d'oliva. Profumate l'olio con uno spicchio d'aglio lasciato in camicia.



2 Tritate finemente la cipolla rossa e aggiungetela nella padella insieme all'olio e lo spicchio d'aglio, poi tagliate il resto delle verdure.





3 Da prima affettate la zuccina a fettine sottili e aggiungetela nella padella, poi tagliate a cubettoni la melanzana e aggiungete nella padella anch'essa.





4 Infine trasferite nella padella con il resto delle verdure anche il peperone, privato dei semi e filamenti interni e tagliato da prima a listarelle, poi a cubettoni.





- 5 Insaporite le verdure con un pizzico di sale e una macinata di pepe nero, accendete il fuoco e lasciate soffriggere e insaporire bene tutti gli ingredienti.





- 6** Portate a bollore in una capace pentola dell'acqua. Appena l'acqua avrà raggiunto il bollore, salatela adeguatamente, aspettate che riprenda il bollore e mettete a cuocere gli spaghetti, portate a cottura al dente.



- 7** Trascorso il tempo necessario per la cottura degli spaghetti, scolateli direttamante, nella padella con il condimento di verdure, aggiungete se necessario poco acqua di cottura della pasta in padella, a fiamma vivace lasciate insaporire e amalgamare bene tutti gli ingredienti tra loro.



8 Gli spaghetti con caponata di verdure sono pronti, servite con un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo e se gradite una macinata di pepe nero.



