

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Caponata di melanzane

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia / Sicilia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **35 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



La **caponata di melanzane** è un piatto che racchiude in sé la ricchezza, la storia, i profumi e la complessità della cultura siciliana, di cui è piatto tipico. Nella sola Sicilia, di questo piatto ne esistono quasi quaranta varianti e come sempre accade nei piatti che si perdono nella tradizione, alla base storica molto viene aggiunto dalle usanze locali, spesso familiari. È un piatto povero poiché gli ingredienti si trovano facilmente e a buon prezzo e genuino poiché sfrutta tutti prodotti della terra. Si consuma principalmente nei mesi estivi, quando la melanzana, è perfetta e al punto giusto. La caponata siciliana è un piatto all'apparenza semplice ma sappiate che, portandolo in tavola, presenterete un vero e proprio pezzo di storia gastronomica italiana.

INGREDIENTI

MELANZANE 1 kg
SEDANO 500 gr
CAPPERI 50 gr
OLIVE NERE denocciolate - 100 gr
CIPOLLE 100 gr
PASSATA DI POMODORO 250 gr
ACETO DI VINO BIANCO 30 ml
SALE
ZUCCHERO 40 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
BASILICO
OLIO DI ARACHIDI

Preparazione

- 1 In poca acqua fate bollire il sedano tagliato a pezzetti.



- 2 Tagliate a pezzi anche le melanzane e soffriggetele in poco olio extravergine d'oliva.



- 3 A parte, fate soffriggere la cipolla tritata, quindi aggiungete il passato di pomodoro; lasciate cuocere fino a che il sugo risulti leggermente ristretto.



- 4 A questo punto, unite alla padella anche il sedano, le melanzane, i capperi e le olive; regolate di sale.





5 Lasciate cuocere il tutto a fuoco lento aggiungendo, se necessario, l'acqua di cottura del sedano.



- 6 Prima di togliere dal fuoco, insaporite la preparazione con lo zucchero e l'aceto mescolando per amalgamare bene i sapori.



- 7 Togliete dal fuoco e fate freddare la caponata prima di servirla.

Consigli e curiosità