

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Caponata di melanzane

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [35 min](#) COSTO:

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



La **caponata di melanzane** è una delle tantissime **varianti** di un [contorno](#) estivo, mediterraneo, **tipico del sud Italia**, dove le **melanzane** sono ampiamente coltivate e reperibili per quasi tutto l'anno. Tra le [ricette siciliane](#) troviamo la [caponata alla siciliana](#) e la [caponatina](#), due versioni famosissime, arricchite da **frutta secca** e **verdura colorata**. Prova a cucinare anche tu, con le tue mani, questa **semplice**, **economica** e **saporita ricetta** e porta in tavola una buonissima **caponata con melanzane di stagione**.

Se ami le melanzane, devi cucinare anche queste ricette, siamo certi che ti piaceranno!

[Pasta alla Norma](#)

[Melanzane sott'olio](#)

[Melanzane al forno](#)

[Melanzane ripiene pugliesi](#)

[Melanzane ripiene semplici](#)

INGREDIENTI

MELANZANE 1 kg

SEDANO 500 gr

PASSATA DI POMODORO 250 gr

OLIVE NERE denocciolate - 100 gr

CIPOLLE 100 gr

CAPPERI 50 gr

ZUCCHERO 40 gr

ACETO DI VINO BIANCO 30 ml

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

BASILICO

OLIO DI ARACHIDI

PREPARAZIONE

1 Lava le coste di sedano, toglie eventuali filamenti e taglialo a pezzi, infine mettili in poca acqua bollente per farli bollire.

Lava e taglia a pezzi anche le melanzane, soffriggile in padella con poco olio extravergine d'oliva.



2 A parte, fai soffriggere anche la cipolla tritata, quindi aggiungi il passato di pomodoro; lascia cuocere fino a che il sugo risulterà leggermente ristretto.

A questo punto, unisci alla padella anche il sedano, le melanzane, i capperi e le olive; regola di sale dopo aver assaggiato.





3 Lascia cuocere la caponata di melanzane a fuoco lento, se necessario aggiungi un mestolo di acqua di cottura del sedano. Prima di togliere dal fuoco, insaporisci la preparazione con lo zucchero e l'aceto mescolando per amalgamare bene i sapori. Togli dal fuoco e fai freddare la caponata di melanzane prima di servirla.



