

ANTIPASTI E SNACK

Caponata napoletana

di: *rosanna_m*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **25 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + 5 MINUTI DI RIPOSO



INGREDIENTI

FRESELLE bianche o integrali - 4
POMODORINI 300 gr
MELANZANE SOTT'OLIO 150 gr
OLIVE VERDI 100 gr
ACCIUGHE 15
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 6/
7 cucchiai -
ORIGANO poco -
AGLIO poco -
SALE
PEPE

PREPARAZIONE



2 In una ciotola mettete 6-7 acciughe sminuzzate, i pomodori tagliati a metà, l'aglio, l'origano, il sale e l'olio.

Mescolare bene e fate riposare per 5 minuti.



3 Bagnate le freselle con dell'acqua e mettetele sopra dei piatti.

Coprite con uno strato di pomodorini, poi con uno di melanzane.



4 Continuate con le olive.



5 Infine unite le acciughe.

Se volete potete concludere con un filo di olio.

