

La caponata è una ricetta tradizionale siciliana e ogni famiglia la prepara un po' a modo suo. Di solito le melanzane vengono fritte e i pomodori cotti; spesso si aggiungono anche peperoni, zucchini e capperi. Io adoro la nostra versione più leggera, con pochi ingredienti.

Caponata

Ingredienti per 4 persone

500 g di melanzane lavare, tagliare a dadi con la buccia, salare e lasciare spurgare per 1 ora. Asciugare.

Forno preriscaldare a 220 gradi, foderare una teglia con carta da forno, distribuirvi le melanzane,
4 cucchiaini d'olio d'oliva aggiungere, mescolare con le mani e cuocere per 15–20 minuti.

2 coste di sedano (50–100 g) lavare, eliminare i filamenti, tagliare a listarelle di 5 mm.
Sbollentare per 3–5 minuti in acqua bollente. Scolare e lasciare raffreddare.

¼ di cipolla tagliare a striscioline sottili e far appassire in
2 cucchiaini d'olio d'oliva a fuoco dolce, senza farla colorire,

1 cucchiaino di zucchero e

1–2 cucchiaini di aceto di vino bianco aggiungere e stufare con cura per altri 10 minuti.

2–3 pomodori (200–300 g) lavare e tagliare a dadini di circa 1 cm.
Salare ed eliminare l'acqua che rilasciano. I pomodori si usano crudi.

6 olive verdi snocciolare e tagliare a listarelle.

In una ciotola capiente mescolare con cura tutti gli ingredienti, condire con
pepe, sale, un po' di peperoncino e
abbondante olio d'oliva e aggiustare di sapore.

1 cucchiaino di pinoli tostare, cospargerli sulla caponata e servire tiepida o fredda.



IL CONSIGLIO DI VERONICA:

Servite la caponata a temperatura ambiente come antipasto, oppure tiepida come contorno per un secondo senza salsa (quindi non con un arrosto, ma per esempio con la carne alla griglia). Se la guarnite con frutti di mare e la servite accanto a un filetto di pesce, diventa un vero piatto della festa!