

Caponata di melanzane (Contorni)



Preparazione

Tagliate le melanzane a dadolata grossa, mettetele in uno scolapasta con del sale e fate scolare l'acqua di vegetazione. Tostate le mandorle ed i pinoli in una padellina pulita. Tagliate a fette grosse la cipolla e fatela caramellare delicatamente con un cucchiaino di zucchero. Intanto sbollentate le olive ed il sedano tagliato a rondelle per qualche minuto. Mettete la salsa di pomodoro sul fuoco: dopo circa 5 minuti aggiungete lo zucchero, il sale e l'aceto, fate sfumare e spegnete il fuoco. Asciugate le melanzane in un panno asciutto e friggetele in olio bollente. Una volta pronti tutti gli ingredienti, prendete una padella, mettete un filo di olio, le mandorle ed i pinoli, le olive ed il sedano ben scolati e accendete a fuoco basso. Mescolate e fate insaporire. Aggiungete anche la cipolla caramellata, le melanzane e la salsa agrodolce di pomodoro. Lasciate insaporire e ritirare sul fuoco per qualche istante, quindi servite.

Lasciate raffreddare il tutto e servite la vostra caponata!

Consigli

La caponata di melanzane dà il meglio di sé con dei condimenti pieni di personalità e gustosi, come può essere una buona salsa agrodolce.

Curiosità

Il piatto che vi proponiamo di preparare oggi è originario di una regione italiana contraddistinta da una cucina ricca di sapori unici: stiamo parlando della Sicilia.

Informazioni

Preparazione 30 minuti

Cottura 20 minuti

Dosi per 2 persone

Difficoltà Facile

la terra di **Puglia**



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Melanzane (1 melanzana)

Sedano (1 gamba di sedano)

Olive nere 30 grammi

Frutti di capperro 20 grammi

Capperi sotto sale 10 grammi

Cipolle di tropea (mezza cipolla di Tropea)

Pinoli 20 grammi

Mandorle 30 grammi

Basilico 10 grammi

Aceto di vino bianco 50 millilitri

Zucchero 50 grammi

Olio extra vergine di oliva 130 millilitri

Sale (/1)

Salsa di pomodori 400 grammi

