

CAPONATA ESTIVA

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (4 cucchiaini)
- sale
- 1 cipolla
- zucchero
- sedano
- peperoni (500gr)
- capperi (1 cucchiaino)
- aceto (65ml)
- melanzane (500gr)
- 12 olive nere
- pepe verde

Come si prepara

Tagliare a tocchi le melanzane e tagliare a pezzetti i peperoni.

Friggere e scolare bene dell'unto le due verdure.

Tagliare il cuore del sedano a rondelle, affettare finemente la cipolla e metterli insieme ad appassire con un paio di cucchiaini di olio in un tegame antiaderente.

Quando sono appassiti ma non coloriti aggiungere l'aceto, i capperi, le olive, le melanzane, i peperoni e il cucchiaino di zucchero.

Fare insaporire bene mentre aggiustate di sale.

Spegnere e versare in una ciotola facendo raffreddare e riposare almeno qualche ora.

Difficoltà: 3

Gradimento: 5

Tabella nutrizionale

Valore energetico	197 kcal 825 kJ
-------------------	--------------------

Tags

antipasti freddi, verdure, ortaggi, caponata estiva, vegetariano, vegetariani, piatti vegetariani

