

PICCOLA CAPONATA DI MELANZANE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (5 cucchiaini)
- sale
- zucchero (20g)
- 5 sedano
- capperi (2 cucchiaini)
- aceto (65ml)
- 6 cipolle
- melanzane (1kg)
- 10 olive nere
- passata di pomodori (250g)

Come si prepara

Mondate e sbucciate le melanzane, lavatele e tagliatele a cubetti di 3 centimetri di lato, quindi salatele e lasciate che depositino l'acqua di vegetazione per 30 minuti.

Nel frattempo tagliate a rondelle sottili il sedano, togliete il nocciolo alle olive e sminuzzatele, sciacquate i capperi e strizzateli.

Strizzate le melanzane e friggetele in una padella con l'olio caldo, scolatele e ponetele in un piatto fondo.

Sbucciate e affettate finemente le cipolle, poi fatele rosolare in una casseruola con due cucchiai di olio.

Quando saranno dorate, aggiungete il sedano e le olive, poi unite anche i capperi e lo zucchero.

Mescolate bene e lasciate cuocere a fuoco vivace, quindi versate l'aceto e il pomodoro, coprite la casseruola e proseguite la cottura per 15 minuti.

Versate la salsa sulle melanzane e lasciate riposare il tutto per 12 ore.

Prima di servire, mescolate delicatamente.

Difficoltà: 3

Tempo: 60





Gradimento: 2

Tags

antipasti freddi, verdure, ortaggi, occasioni speciali, new, feste, caponata, tradizionale, mediterraneo