



Caponata - [Visualizza sul sito di line](#)

caponata - Sicilia - antipasti - light - actifry tefal - melanzane - melanzane

Per la ricetta la trovata qui [clic](#)

Questa caponata l'ho fatta dentro la friggitrice Actifry, dunque c'è meno olio: per la dieta è perfetta!!! adesso che arriva il sole dobbiamo fare attenzione alla linea e poi c'è la prova costume che non perdona



2 melanzane (a cubetti)
160g di cipolla (a cubetti)
70g di sedano (a cubetti)



150g di olive verde (tagliati)
100g di capperi
3 pomodori (senza semi e tagliati a cubetti)
1 bicchiere di aceto bianco
3 cucchiaini di zucchero
sale

Fare soffriggere la cipolla con le olive, il *sedano e i capperi. Aggiungere i pomodori l'aceto e lo zucchero e fare cuocere di nuovo, a parte fare cuocere le melanzane aggiungere al composto e fare cuocere di nuovo mettere il sale. Voilà

* il sedano l'ho fatto bollire.

[Vai alla discussione sul forum](#)

eCucinando.it