



Caponata Siciliana - [Visualizza sul sito](#)
di Imma

antipasti - contorni - melanzane - sicilia

Ingredienti:

3 melanzane,
1 cipolla,
sedano tenero,
olive verdi,
capperi,
pinoli,
passoline,
basilico,
2 cucchiaini di zucchero,
3 cucchiaini aceto bianco,
sale,
peperoncino,
passata di pomodoro o 100 gr.concentrato

Procedimento:

Le melanzane vanno tagliate a dadi, si fanno spurgare con il sale, poi vanno passate velocemente sotto l'acqua e fatte asciugare su un panno, infarinate con la farina di grano duro così assorbono poco olio, fritte in olio bollente, e messe da parte.

Dare una breve lessatura alle olive verdi senza nocciolo, sbollentare così anche il sedano tenero tagliato a fettine.

In una padella con i bordi alti rosolare nell'olio una cipolla grossa (deve appassire, non friggere), poi aggiungere le olive, il sedano, i capperini, l'uvetta passa, i pinoli, lo zucchero sciolto nell'aceto, il concentrato di pomodoro o una bottiglia di passata; aggiustare di sale, mettere il basilico, un pò di peperoncino, lasciare cuocere 15 min. e alla fine aggiungere le melanzane fritte, lasciare sul fuoco 10 minuti, lasciare raffreddare e la caponata è pronta.

