



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

contorno - verdure miste - antipasto

dosi per 4 persone:

1 melanzana piccola
1 peperone giallo
3 pomodori pelati
1 zucchina grossa
1 cipolla grossa
1 spicchio di aglio
3 patate
prezzemolo, origano secco, basilico
1 cucchiaio di capperi
3 alici sott'olio
sale, pepe
4 cucchiaini di olio evo
1 bicchiere di vino bianco secco
1/2 bicchiere di aceto

io metto tutto a crudo in una grande padella antiaderente: tutti gli ortaggi dopo averli lavati li taglio a pezzi piuttosto grossi, le patate e la melanzana a tocchetti, la zucchina a rondelle spesse 3 cm circa, la cipolla a spicchi, i pelati solo sgocciolati e tagliati in quattro.

mescolo per bene con un cucchiaio di legno, condisco con sale e pepe, il basilico e il prezzemolo tritati, lo spicchio d'aglio intero, i capperi e le alici e faccio stufare il tutto col vino bianco, a fuoco lento, col coperchio per circa 1/4 d'ora, poi aggiungo se necessario un bicchiere di acqua, alzo la fiamma e tolgo il coperchio.... quando cominciano a intenerirsi le patate, aggiungo l'aceto e lascio sfumare per altri 10 minuti. spengo il fuoco quando le patate sono ben cotte.
non deve risultare troppo brodoso.

è un piatto profumatissimo con le verdure ancora un pochino sode, lo accompagno col pane di Altamura... persino i bambini lo mangiano!! :lol:

