
Caponata siciliana

Autore: Marianna Fabianelli

Fonte: Città Nuova

Tipica ricetta della tradizione culinaria siciliana.

Tipica ricetta della tradizione culinaria siciliana, ottima servita come antipasto e come accompagnamento a un buon secondo.

Ingredienti (4 persone)

Due melanzane violette medie, due coste di sedano, due cipolle, due carote, due peperoni rossi, due peperoni verdi, quattro pomodori maturi, 100 grammi di olive verdi denocciolate, 100 grammi di capperi sotto sale, 80 grammi di pinoli, un cucchiaino di zucchero, 1/4 di bicchiere di aceto di vino rosso, 1/3 di bicchiere di olio extravergine d'oliva, basilico, peperoncino, q.b. di sale e di pepe.

Preparazione

Dopo aver messo sotto sale le melanzane senza avergli tolto la buccia, tagliarle a dadini e friggerle in una padella fino a farle diventare lievemente dorate. Toglietele dalla padella, scolarle dall'olio e metterle da parte. Friggere le carote e il sedano tagliati a rondelle, scolarli dall'olio e metterli in una ciotola a parte. Porre poi nella padella la cipolla tagliata finemente e farla appassire, aggiungere i pomodori tagliati a dadini, spellati e privati dei semi e, in ultimo, le striscioline di peperoni ai quali unirete le olive tagliate a metà, i capperi dissalati e i pinoli.

Quando si sarà formata una salsa omogenea, aggiungere le verdure fritte in precedenza e il peperoncino, regolare di sale e di pepe e cuocere a fiamma bassa per cinque minuti. Sciogliere lo zucchero nell'aceto, versare il liquido sulla caponata, spegnere la fiamma quando l'odore di aceto sarà evaporato. Riempire delle coppette con la caponata e prima di servire profumare con qualche foglia di basilico.