

La caponata siciliana

Esistono moltissime ricette di questo piatto servito come antipasto o contorno o anche come piatto unico accompagnato di pane.

È un piatto agodolce tipico della cucina siciliana.

La caponata è migliore mangiata il giorno dopo (tiepida o fredda)

Occorrono

melanzane : 1 chilo

sedano : 1 cuore (4/5 rami con le foglie)

2 cipolle

2 spicchi d'aglio

4 pomodori pelati o della passata di pomodori

2 cucchiari di capperi

2 cucchiari di pinoli

100 g di olive verdi

una manciata di uvetta

1 cucchiario di zucchero di canna

circa 1/3 di bicchiere d'aceto di vino rosso

prezzemolo o basilico

sale, pepe, olio

Procedimento

Meglio preparare la caponata diverse ore prima o anche la vigilia.

1. Lavare, asciugare, tagliare le melanzane a dadini. Lavare asciugare e tagliare a dadini il sedano
2. Friggere le melanzane nell'olio, poche alla volta. Sistemare su carta assorbente, sale, pepe
3. In una padella versare 2 cucchiari d'olio e soffriggere il sedano , l'aglio, le cipolle (affetate). Aggiungere i pomodori (o la passata), le olive, i pinoli, l'uvetta, i capperi. Cuocere per 10/15 minuti.
4. Aggiungere le melanzane, l'aceto e lo zucchero. Condire col sale e il pepe e cuocere per un po' di tempo. Prima di servire cospargere col prezzemolo tritato.

Prima di friggere le melanzane mettetele in uno scolapasta con sale, poi, dopo 30 minuti circa, sciacquatele, strizzatele e asciugatele con uno strofinaccio.

La caponata siciliana

1kg d'aubergines

1 coeur de céleri branche

2 oignons

2 gousses ail

4-5 tomates bien mûres, sans la peau ou de la passata

100 g olives vertes

2 c. à soupe câpres

2 c. à soupe de pignons de pin

une poignée de raisins secs

1 c. à soupe sucre roux

1/3 verre vinaigre de vin rouge

feuilles [basilic](#) et/ou persil plat

sel, poivre, huile

Préparer la caponata plusieurs heures à l'avance (même la veille).

Laver, essuyer puis couper les aubergines en dés. Laver, sécher et couper le céleri en dés et ciseler les feuilles.

Dans une poêle profonde frire, peu à la fois, les aubergines puis les poser sur du papier absorbant. Sel, poivre.

Dans une poêle faire revenir : 2 càs d'huile d'olive avec le céleri , l'ail , les oignons tranchés. Ajouter les tomates , les câpres, les olives, les pignons et les raisins. Cuire 10/15 minutes.

Ajouter les aubergines et quelques feuilles de basilic puis laisser cuire encore une dizaine de minutes. Mélanger 1 càs de sucre dans le vinaigre et le verser sur les légumes. Cuire quelques instants. Saler, poivre et parsemer de persil haché