

Ricetta della caponata trapanese

Ingredienti

800 g melanzane tonde
2 peperoni
1 gambo di sedano
1 cipolla rossa
1 spicchio di aglio
2 carote
olive verdi Nocellara del Belice
mandorle leggermente tostate
una manciata di capperi dissalati
400 g pomodori della qualità pizzuttello
2 cucchiaini di zucchero di canna
aceto di vino
olio extravergine di oliva
sale

Procedimento

Prendete le melanzane, lavatele e tagliate via il picciolo e la parte finale. Riducetele a tocchetti e lasciatele spurgare in un colapasta con del sale grosso per circa 30 minuti. A parte pulite e affettate i peperoni. Riducete la cipolla a fettine, fate lo stesso con le carote e fate rosolare le verdure in una padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio. Aggiungete i pomodori puliti e tagliati a pezzetti, mezzo bicchiere di aceto, lasciate sfumare e poi unite i due cucchiaini di zucchero. In una pentola fate sbollentare per qualche minuto il sedano in acqua e aceto e poi aggiungetelo ai pomodori. Sciacquate le melanzane, asciugatele in un foglio di carta assorbente e poi fatele friggere in una padella con olio ben caldo. Quando saranno dorate, scolatele e asciugate l'olio in eccesso. Fate lo stesso con i peperoni e poi unite le verdure fritte ai pomodori, aggiungete le olive a pezzetti, le mandorle leggermente tostate e i capperi. Mescolate delicatamente con un cucchiaino di legno per non sfaldare le verdure. Aggiustate di sale e portate in tavola la vostra caponata.