

# CAPONATA SICILIANA

---



## INGREDIENTI

- 1 kg di melanzana
- 200 gr di olive nere senza nocciolo
- 500 gr di pomodori rossi
- 400 gr di gambi sedano
- 50 gr di capperi dissalati
- 60 gr di pinoli
- 2 cipolle bianche
- 50 gr di zucchero
- 50 gr di aceto bianco
- un pugno di sale grosso
- 300 gr di olio extravergine di oliva

## PREPARAZIONE

Tagliate le melanzane a dadini, cospargetele di sale grosso e lasciatele riposare per almeno un'ora dentro uno scolapasta.

Tagliate il sedano a cubetti e lasciatelo ammorbidire per 5 minuti in una pentola di acqua bollente salata. Scolatelo e asciugatelo.

Sminuzzate le cipolle e lasciatele imbiondire a fuoco basso in una padella con poco olio. Aggiungete i capperi, le olive e i pinoli e cuocete il tutto per 10 minuti a fiamma alta.

Tagliate i pomodori a dadini e aggiungeteli agli altri ingredienti, facendoli cuocere per una ventina di minuti.

A parte soffriggete il sedano con poco olio extravergine d'oliva.

Scolate le melanzane e frigatele in abbondante olio caldo. Scolatele e aggiungete anche queste in padella.

Unite il sedano e cuocete il tutto a fiamma media per 3-4 minuti. Sfumate con l'aceto e lo zucchero. Servite la caponata calda o fredda.



**mipaaf**  
Ministero delle  
politiche agricole,  
alimentari e forestali

CAMPAGNA FINANZIATA  
CON IL CONTRIBUTO  
DELL'UNIONE EUROPEA  
E DELLO STATO ITALIANO

