

Caponata

La **caponata** è un noto piatto siciliano, molto usato nelle feste natalizie, composto da verdure fritte e condite con salsa agrodolce; esiste una ricetta base e molte varianti, con nomi leggermente diversi, come ad esempio la "caponatina", che è simile alla caponata negli ingredienti, ma diversa nella preparazione; non è agrodolce, ed assomiglia di più ad una parmigiana. L'origine del nome caponata, è incerta: secondo alcuni sarebbe una parola di derivazione catalana, ricetta che prevedeva tra gli ingredienti dei pesci, tra i quali il "pesce capone" e molluschi come il polpo, ed è successivamente entrata nella tradizione regionale come piatto povero con le verdure al posto del pesce; altra attinenza con la Spagna la troviamo con la parola "capon", che era un biscotto consumato dai marinai spagnoli.

Ingredienti:

Aceto 1/2 bicchiere Basilico qualche foglia Capperi dissalati
3 pugni Cipolle 2 grosse Melanzane 1 kg
Olio extravergine d'oliva q.b. Olive in salamoia snocciolate
200 gr Pinoli 60 gr Pomodori da salsa 500 gr
Sale grosso q.b. Sedano gambi 600 gr Zucchero 50 gr

Preparazione:



Lavate, mondate e tagliate a cubetti (1), di circa 1,5 cm di lato, le **melanzane** (del tipo allungato) e disponetele a strati in un colapasta o setaccio, spolverizzandole con del **sale** grosso (2), affinché perdano l'amaro (3). Lasciatele riposare così per almeno un'ora.



Intanto, tagliate i gambi di **sedano** a listarelle (4) e sbollentateli dentro ad una pentola con dell'acqua salata, poi scolateli, asciugateli con della carta da cucina (5) e soffriggeteli in olio d'oliva a fuoco basso (6).

In un'altra padella, fate soffriggere in olio d'oliva le **cipolle** affettate (7), e unite, quando saranno appassite, i **capperi** dissalati (8), i **pinoli** e le **olive** denocciolate (9), facendo soffriggere il tutto per altri 10 minuti.



A questo punto aggiungete i **pomodori** spezzettati e



tagliati a cubetti (10) e fate cuocere per circa 20 minuti a fuoco vivace. Intanto scolate e sciacquate le **melanzane**, asciugatele con la carta da cucina (11) e friggetele in olio di **oliva** dentro ad una capiente padella (12), nella quale dovrete unire tutti gli ingredienti da voi precedentemente preparati.



Quando le **melanzane** saranno ben rosolate, unite i gambi di **sedano**, il composto con i **pomodori** (13) e amalgamate bene il tutto a fuoco basso. Cospargete poi gli ingredienti in padella con lo **zucchero** (14) e aggiungete il mezzo bicchiere d'aceto (15), cuocendo ancora a fuoco moderato fino a che l'odore dell'aceto sarà sfumato. A questo punto la vostra caponata è pronta: lasciatela raffreddare e servitela con delle foglie di **basilico** intere e spezzettate.

Consiglio La caponata è sicuramente una preparazione che va servita fredda, generalmente come antipasto. Se non la consumate tutta (o volete prepararla in anticipo), potrete conservarla in frigorifero per 3 o 4 giorni chiusa in un contenitore ermetico di vetro o protetta dalla pellicola trasparente. Ricordatevi che va riportata a temperatura ambiente almeno 2 ore prima di servirla. A Palermo usano aggiungere alle verdure dei moscardini infarinati e fritti, mentre una variante comune, molto usata consiste nell'aggiungere filetti di **peperone** dolce, che viene fritto insieme alle **melanzane**.