

Caponata di melanzane

La **caponata di melanzane** è una ricetta siciliana da prepararsi nei mesi estivi, quando la melanzana è di stagione ed è quindi particolarmente buona. Per la preparazione della **caponata di melanzane** preferire le melanzane lunghe, sono più compatte e mantengono meglio la forma in cottura. Attenzione inoltre alla qualità dei pinoli, che danno aroma al piatto.

La **caponata di melanzane** andrebbe sempre preparata con un po' di anticipo, perchè il riposo la fa insaporire. E' ottima anche fredda, gustata come contorno o come piatto unico, assieme a del buon pane o come condimento per la pasta. E' perfetta anche dentro un panino, con una decisa grattugiata di ricotta salata o pecorino.

INFORMAZIONI

- 6 persone
- 300Kcal a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **2 ore**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 kg di melanzane
- 1 pizzico di sale fino
- 400 g di sedano
- 200 g di cipolle rosse
- 150 g di olive verdi
- 50 g di capperi sott'aceto
- 4 cucchiaini di zucchero
- 4 cucchiaini di aceto di vino bianco
- 2 cucchiaini di acqua
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 400 g di passata di pomodoro
- Olio di semi di arachide per friggere
- 20 g di pinoli
- foglia di basilico per profumare e decorare

PREPARAZIONE

- Lavare le melanzane e tagliarle a fette di 1,5 cm di spessore, da cui ricavare dei cubetti di 1,5 cm di lato. Man mano che i cubetti sono pronti metterli in un'ampia ciotola con acqua e aceto (4-5 cucchiaini di aceto in 1 litro d'acqua).
- Quando tutti i cubetti sono pronti, rovesciarli in un colapasta, scolarli bene, unire un pizzico abbondante di sale fino, mescolare e lasciarli scolare per almeno 1 ora a perdere il liquido di vegetazione. Mescolare di tanto in tanto e coprire con un piatto rovesciato con sopra un peso. In questo modo i cubetti resteranno compressi e perderanno liquido con più facilità.
- Nel frattempo lavare le coste di sedano, affettarle nello spessore di 3-4 millimetri e cuocere a vapore per 4 minuti oppure sbollentarle in acqua salata per un paio di minuti.
- Pelare le cipolle rimuovendo lo strato più esterno, tagliarle a metà per il lungo e affettarle finemente.
- Snocciolare le olive, scolare i capperi.
- Mettere in una ciotolina lo zucchero, stemperarvi l'aceto e quindi unire la dose indicata di acqua.
- Mettere in una capace casseruola l'olio e le cipolle. Portare sul fuoco e farle dorare per un paio di minuti da quando cominciano a sfrigolare. La fiamma deve essere dolce.
- Unire il sedano, mescolare, e lasciar cuocere per un altro paio di minuti mescolando.
- Unire le olive, i capperi e amalgamare delicatamente.
- Unire la passata di pomodoro, la miscela di acqua-zucchero-aceto e mescolare.
- Cuocere coperto per 20 minuti a fiamma molto dolce. Mescolare di tanto in tanto.
- Nel frattempo friggere le melanzane, in padella, con abbondante olio di semi di arachide. Quando sono ben dorate scolarle con una paletta forata su carta assorbente.
- Unire le melanzane nella padella del sugo e amalgamare delicatamente su fiamma bassissima.
- A questo punto spegnere il fuoco e cospargere in superficie con i pinoli e decorare con le foglie di basilico.
- Lasciar raffreddare almeno un'oretta prima di servire. Ancora meglio sarebbe gustare la caponata il giorno dopo.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di pesce o di carne.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre



AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

La caponata si conserva ottimamente ben coperta in frigorifero per 2-3 giorni. Lasciarla però almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di gustarla. E' sempre meglio prepararla il mattino per la sera o addirittura il giorno prima perchè il riposo la fa insaporire.