

CAPONATA

Składniki (na 6 - 8 porcji):

- pół szklanki oliwy z oliwek
 - 3 łyżki octu balsamicznego lub octu jabłkowego
 - 2 kg pomidorów (najlepiej niezbyt wodnistych)
 - 2 - 3 bakłażany (około 800 g)
 - 2 łodygi selera naciowego
 - 2 cebule
 - ½ doniczki bazylii lub ½ pęczka natki pietruszki
 - 150 g oliwek zielonych lub czarnych
 - 2 łyżki kaparów
 - 3 łyżki orzechów pinii lub migdałów w płatkach
 - 3 łyżki rodzynek
 - 2 łyżki cukru trzcinowego
 - 1 łyżka soli
 - sól i świeżo zmielony pieprz (do smaku)
-

Wykonanie:

Pomidory umyć, sparzyć wrzątkiem, obrać ze skóry i pokroić w dużą kostkę.

Bakłażany umyć (nie obierać!), pokroić w kostkę i obsypać 1 łyżką soli. Odstawić na 15 minut, następnie wyłożyć na ręcznik papierowy i delikatnie osuszyć.

Cebulę obrać i pokroić w kostkę.

Seler umyć i pokroić w cieniutkie plasterki.

Na dnie dużego garnka rozgrzać połowę oliwy z oliwek, dodać pokrojoną cebulę i seler i podsmażać na małym ogniu przez 4 - 6 minut, od czasu do czasu mieszając.

Następnie dodać do garnka pokrojone pomidory i dusić na średnim ogniu około 15 - 20 minut.

W międzyczasie na suchej, rozgrzanej patelni teflonowej lekko zrumienić orzeszki pinii lub płatki migdałów (UWAGA! Orzeszki łatwo się przypalają, dlatego trzeba je pilnować), odstawić.

Następnie na patelni rozgrzać pozostałą oliwę i smażyć pokrojone bakłażany na średnim ogniu, co jakiś czas mieszając przez około 8 - 10 minut.

Kiedy bakłażany będą złociste i miękkie, delikatnie odsączyć je na ręczniku papierowym, a następnie dodać do warzyw w sosie pomidorowym.

Następnie dodać pozostałe składniki: orzeszki lub migdały, 150 g oliwek, 2 łyżki kaparów, 3 łyżki rodzynek, 2 łyżki cukru trzcinowego, 3 łyżki octu. Delikatnie wymieszać i dusić bez przykrycia przez 10 - 15 minut. Na końcu doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem.

Podawać na gorąco, posypane posiekaną bazylią lub natką pietruszki; z ryżem lub na zimno z ulubionym pieczywem lub jako warzywny dodatek np. do mięs.
Wystudzoną Caponatę przechowywać w lodówce do 5 dni.
Potrawę można pasteryzować.

Smacznego!