

## Caponata alla catanese

### Ingredienti per 4 porzioni:

- 150 g di gambi di sedano a fettine (1-1.5 cm)
- 300 g di melanzana con la buccia a pezzi (2-3 cm)
- 70 g di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio senz'anima a metà
- 80 g di cipolla bianca in quarti
- 150 g di peperone rosso a pezzi (2-3 cm)
- 150 g di peperone giallo a pezzi (2-3 cm)
- 20 g di zucchero
- 1 cucchiaino di sale
- 50 g di olive nere denocciolate
- 50 g di olive verdi denocciolate
- 30 g di capperi sott'aceto sgocciolati
- 30 g di pinoli
- 20 g di aceto di vino bianco
- 300 g di pomodori pelati
- 5 foglioline di basilico fresco lavate

### PREPARAZIONE:

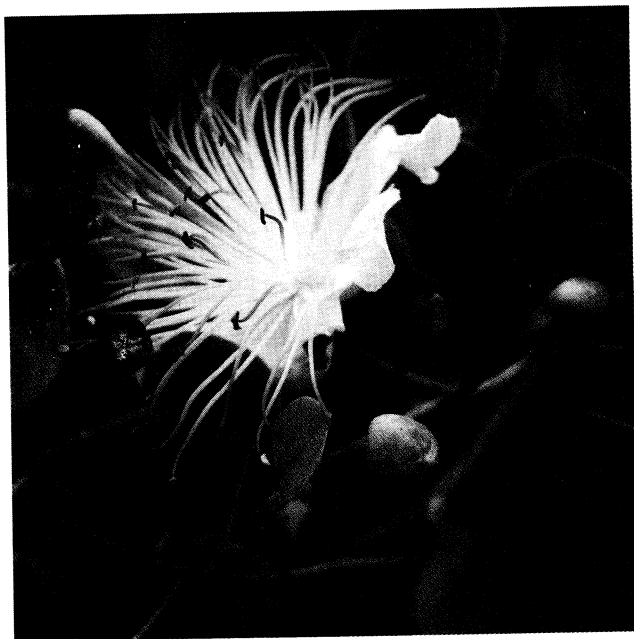
- 1 Sistemare all'interno del cestello il sedano e le melanzane. Tenere da parte.
- 2 Mettere nel boccale 20 g di olio extravergine di oliva, l'aglio e la cipolla, tritare: **3 SEC./VEL. 7**. Riunire sul fondo con la spatola.
- 3 Aggiungere il peperone rosso e il peperone giallo, insaporire: **5 MIN./120°C/VEL. 1** (TM31: **5 MIN./VAROMA/VEL. 1**).
- 4 Unire lo zucchero, 1 cucchiaino di sale, le olive nere, le olive verdi, i capperi, i pinoli, l'aceto di vino bianco, i pomodori pelati e il basilico, posizionare il cestello e cuocere: **25 MIN./VAROMA/VEL. 1**.
- 5 Con l'aiuto della spatola rimuovere il cestello e trasferire il suo contenuto nel boccale, cuocere senza misurino: **5 MIN./100°C/VEL. 1**. Trasferire la caponata in una pirofila, mescolare e lasciare intiepidire a temperatura ambiente. Coprire con pellicola trasparente e sistemare in frigorifero.
- 6 Servire la caponata fredda.

### Utensili utili:

pirofila,  
pellicola trasparente

### CONSIGLI:

- La caponata è ideale come antipasto servita su crostini di pane.



I **capperi** sono i fiori non ancora sbocciati della specie *Capparis spinosa*, una pianta di origine eurasiatica, diffusa in tutto il Mediterraneo e nel centro-sud Italia, sia coltivata che spontanea. Secondo le zone di coltivazione, nel periodo compreso tra la fine di Maggio e la metà di Settembre, il capperi inizia la fioritura ed è allora che si pratica la raccolta dei bottoni fiorali non ancora aperti, che debbono essere raccolti il prima possibile per diventare un prodotto di qualità. La produzione è di tipo scalare: appena raccolti i primi boccioli, il ramo continua la propria crescita. All'atto di ogni raccolta (ogni 8-10 giorni) vengono così a trovarsi sulla pianta bottoni fiorali di diverse dimensioni.

