



## Caponata di Melanzane

### Ingredienti:

- 2 confezioni di Olive greche snocciolate Saclà 100 g
- 700 g di melanzane
- 400 g di peperoni
- 300 g di polpa di pomodoro a pezzi
- 1 cipolla rossa
- 25 g di Capperi al Sale Marino Saclà
- 1 ciuffo di basilico
- 2 coste di sedano
- 1 cucchiaio di pinoli
- 1 cucchiaio di mandorle a scaglie
- 30 g di uvetta sultanina
- 100 ml di aceto di mele
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Sale q.b

### Preparazione:



- Lavate e tagliate a cubetti regolari le melanzane e cospargetele di sale per far perdere loro l'acqua.
- Dopo circa mezz'ora sciacquatele e asciugatele bene. Friggete le melanzane nell'olio extravergine di oliva per qualche minuto. Scolatele con una schiumaiola e adagiatele su un piatto ricoperto di carta da cucina. Asciugatele con cura dall'olio in eccesso.
- In un tegame fate un soffritto con la cipolla tagliata finemente e il sedano a pezzetti. Aggiungete i peperoni tagliati a pezzi e, dopo qualche minuto, versate la polpa di pomodoro.
- Aggiungete mezzo cucchiaio di zucchero di canna, le mandorle, l'uvetta (rinvenuta in acqua tiepida e strizzata), i pinoli, i capperi Saclà (sciacquati dal loro sale) e le Olive greche snocciolate Saclà. Aggiustate di sale.
- Lasciate cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti mescolando di tanto in tanto. Ora alzate la fiamma, aggiungete l'aceto di mele e rimestate per qualche minuto.
- Spegnete la fiamma, aggiungete le melanzane fritte e le foglie di basilico. Mescolate delicatamente.
- Una volta raffreddata, la caponata va posta in frigo fino al giorno dopo per godere al massimo questo meraviglioso piatto di sapori mediterranei... Buon appetito!