



I contorni vegani

CAPONATA



Ingredienti

1 Kg DI MELANZANE
2 SPICCHI DI AGLIO
BIANCO PIACENTINO
600 g GAMBÌ DI SEDANO
250 g DI CIPOLLE CO.P.A.P.
200 g OLIVE NERE
50 g DI CAPPERI DISSALATI
60 g DI PINOLI
500 g POMODORI MATURI
50 g ZUCCHERO E ACETO
SALE, BASILICO E OLIO EVO
OLIO DI SEMI PER FRIGGERE

Procedimento

- Lavate le melanzane, tagliatele a cubetti e cospargete tutto con il sale grosso; lasciate riposare per circa un'ora. Lavate e tagliate i gambi di sedano e scottateli in acqua bollente;
- lasciate appassire la cipolla tagliata fine e l'Aglio Bianco Piacentino a fiamma bassa in una padella grande insieme all'olio evo; aggiungete i capperi dissalati, le olive nere snocciolate e i pinoli, lasciate sfriggolare a fiamma viva per una decina di minuti. Nel frattempo lavate i pomodori e tagliateli a cubetti, aggiungeteli nel tegame e fate cuocere per ancora una ventina di minuti a fuoco medio;
- in un'altra padella versate i dadini di sedano sbollentati, lasciandoli soffriggere con olio evo per un paio di minuti;
- sciacquate i cubetti di melanzana in modo che perdano parte del sale e asciugateli con un canovaccio. Frigeteli in abbondante olio di semi e, dopo pochi minuti di cottura, scolateli e versateli nel tegame dove avete cotto inizialmente le cipolle e il resto degli ingredienti;
- aggiungete anche i cubetti di sedano soffritti in padella e mescolate qualche istante, aggiungete lo zucchero e l'aceto di vino bianco. Lasciate sfumare l'odore intenso dell'aceto, poi spegnete la fiamma e aggiungete qualche fogliolina di basilico. Mescolate il tutto lasciando raffreddare per bene.