



# *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 sfriggere 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.