



RICETTA: CAPONATA DI MELANZANE CON MELE



Portata: Contorni

Olio Bertolli: Robusto

Difficoltà: Facile

Tempo di preparazione: 35 min.

Piatto vegetariano

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di melanzane
- 1 mela golden
- 6 cucchiaino di olio extravergine BERTOLLI ROBUSTO
- 300 g di pomodori
- 1 cipolla media
- 100 g di olive verdi
- 1 gambo di sedano
- 1 cucchiaino di capperi
- 3 cucchiaini di aceto
- 1 cucchiaino di zucchero
- sale
- pepe

Olio consigliato:



Robusto

Preparazione:



Monda e lava le melanzane, tagliale a fette spesse (1), tienile in acqua salata per 30 minuti (2), scolale e asciugale bene, intanto lava i pomodori, privali dei semi e tagliali a tocchetti (3).



Cuoci il gambo di sedano pulito, lavato e tagliato a rondelle in acqua salata bollente per 15 minuti e scolalo (4), pulisci, lava la mela e tagliala a spicchi di medio spessore (5). Griglia le fette di melanzana sulla bisticchiera unta con un cucchiaino d'olio extravergine BERTOLLI ROBUSTO girandole più volte (6).



Alla fine griglia anche la mela per 5 minuti sulla piastra calda (7). Taglia le melanzane grigliate a tocchetti (8). Scalda 3 cucchiaini d'olio extravergine BERTOLLI ROBUSTO in una padella e fai saltare a fuoco vivace le melanzane (9).



Aggiungi la cipolla mondata, lavata e tagliata a fette, i pomodori, il sedano, la mela (10) e continua la cottura per 20 minuti con il coperchio. Spegni il fuoco, mescola con cura, insaporisci con una macinata di pepe, unisci le olive, i capperi, l'aceto (11) e lo zucchero (12). Mescola ancora e sala, lascia raffreddare e servi la caponata in tavola con un filo d'olio extravergine BERTOLLI ROBUSTO.