



## La caponata

Categoria contorno o piatto serale della regione Sicilia

Reparti Entremetier

Metodi di cottura padella e forno

Mise en place coltellino, pelapatate, trinciante, tagliere, padella lionese, vassoi, scolapasta, bacinella, placca, spatola, mestolo

Ingredienti Pax 6

Melanzane lunghe poco polpose, kg 1

Cipolle g 100

Sedano g 100

Olive snocciolate in salamoia g 100

Uvetta sultanina g 50

Pinoli g 50

Capperi dissalati g 20

Pomodori maturi g 500

Zucchero g 20

Aceto g ml 75

Basilico due foglie

Olio extravergine d'oliva q b



Procedimento

Lavare, zebrare e tagliare le melanzane a dadini, metterle nello scolapasta e salsarle leggermente per eliminare parte dell'acqua che contengono.

Montare il sedano e tagliarlo a filangè, così pure la cipolla, i pomodori e il basilico.

In una padella lionese mettere l'olio d'oliva, appena inizia a fumare mettere le melanzane e farle rosolare molto bene su tutti i lati. A parte in una placca mettere l'olio d'oliva, la cipolla e il sedano, fare rosolare, aggiungere i pomodori e un goccetto di acqua, fare cuocere per dieci minuti, appena pronto aggiungere le melanzane, l'uvetta, i pinoli, i capperi, le olive e completare la cottura. Quasi al termine completare cospargendo lo zucchero, mescolare e spruzzare con l'aceto, farlo evaporare, aggiungere il basilico.

La caponata può essere servita sia tiepida sia fredda, come contorno, antipasto e a buffet.

Notizie

La caponata è un prodotto tipico della gastronomia siciliana. Si tratta di un insieme di ortaggi per lo più melanzane, conditi con i pomodori maturi, sedano, cipolla, olive e capperi, in salsa agrodolce. Ne esistono numerose varianti, a seconda degli ingredienti. La caponata, diffusa in tutto il Mar Mediterraneo, è generalmente utilizzata oggi come contorno o antipasto, ma sin dal XVIII secolo costituiva un piatto unico, accompagnata dal pane. L'etimologia deriverebbe dal "capone", nome con il quale in alcune zone della Sicilia viene chiamata la 'lampuga', un pesce dalla carne pregiata ma piuttosto asciutta che veniva servito nelle tavole dell'aristocrazia condito con la salsa agrodolce tipica della caponata. Il popolo, non potendo permettersi il costoso pesce, lo sostituì con le economiche melanzane. Ed è questa la ricetta giunta fino a noi. Qualcuno sostiene che il nome del piatto derivi dalle "caupone", taverne dei marinai.