

## Caponata agrodolce di melanzane

Ingredienti, per 4 persone:

melanzane	g.	750
sale grosso	Qb.	
sedano	gambo	1
cipolle rosse	g.	400
olio EVO	CT.	9
pomodori sanmarzano (o pelati)	g.	400
capperi	g.	50
zucchero	CT.	2
uvetta	CT.	1
pinoli	CT.	1
aceto (possibilmente balsamico)	ml.	100
sale e pepe	Qb.	
uova sode	pz.	2

Preparazione:

Sciacquare le melanzane, tagliarle a fette e cospargere con sale da entrambi i lati. Lasciarle riposare una ventina di minuti.

Tagliare a listarelle il gambo di sedano.

Sbucciare le cipolle e tagliarle a spicchi.

Scottare i pomodori, pelarli, e spezzettarli (o usare un'uguale quantità di pelati).

Sciacquare dal sale le melanzane, asciugarle con cura (con della carta da cucina - un canovaccio si macchierebbe in modo quasi irrimediabile...) e friggerle a poco per volta in olio molto caldo.

Scolarle su della carta da cucina e tenerle brevemente da parte.

Nella stessa padella, rimuovendo eventualmente l'olio in eccesso, rosolare le cipolle insieme al sedano e ai pomodori.

Lasciar trascorrere qualche minuto e aggiungere le melanzane, metà dei capperi ben dissalati nonché zucchero, uvetta, pinoli e, fondamentale per il gusto agro, aceto.

Proseguire la cottura a fuoco moderato per una decina di minuti.

Aggiustare di sale e pepe.

Distribuire nei piatti decorando col resto dei capperi ed eventualmente, come si usa, completando con un mezzo uovo sodo.

Ottimo accompagnato da delle semplici fette di pane casereccio.

Buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

- Si prepara in meno di un'oretta.
- Per quel che mi concerne... se ne avanza, questa caponata è ottima anche il giorno dopo, fredda e condita con del buon olio EVO!
- Per chi vuole contare le calorie... meno di 500!