

Caponata, o tocanita de vinete delicioasa



Cand ne-am intros din Grecia, acum o vesnicie parca, mi-am propus sa folosesc cat de curand uleiul de masline si oregano-ul uscat cumparate acolo. Ambele de la producatorii locali, minunatii greci (nu va pot spune ce culoare si gust are uleiul de masline si nici cat de pregnant si extraordinar de placut se simte oregano). Si desi ar fi fost firesc sa va aduc o reteta greceasca mai intai, iata ca tocanita sicilienilor, vestita caponata, mi-a atras mai mult atentia ☐ Am „vanat-o” inca de acum cativa ani, de cand mi-am cumparat cartea lui Jamie Oliver : „Cu Jamie in Italia”, dar abia acum am reusit sa o reproduc, cu mici modificari si cu, zic eu, mare succes :))

Caponata este un fel de tocanita, un ratatouille frantuzesc, o mancare de legume delicioasa atat calda cat si rece. Nu chiar rece, rece, din frigider, ci mai mult la temperatura camerei. O puteti servi simpla, pe paine, ca pe **bruschete**, sau ca garnitura la o portie zdravana de carne. Foarte important: folositi vinete tinere,

fara samburi!!!!

Ingrediente:

- 3 vinete (marime medie), cca. 1 kg
- 100 ml ulei de masline
- 1 lingurita cu varf oregano uscat
- 1 ceapa rosie (mare)
- 3 catei usturoi
- 1 ardei gras, rosu (kapia) (optional)
- 2 tulpine de telina (apio) sau 1 legatura patrunjel
- 50 g capere
- 2 linguri masline verzi (fara samburi)
- 2 linguri otet
- 500-600 g rosii, bine coapte
- sare si piper dupa gust
- 2 linguri migdale curatate si prajite usor (optional)

Mod de preparare:

Pregatiti dinainte toate ingredientele: spalati bine vinetele si taiati-le in bucati potrivite (cu tot cu coaja). Daca sunt taiate prea marunt, vor absorbi mult ulei, asa ca lasati-le mai mari. Tocati ceapa, usturoiul si telina ori patrunjelul verde. Spalati caperele sarate si scurgeti-le; amestecati-le cu maslinele (scurse si ele). Spalati rosiile si taiati-le in bucati mai mari.

Intr-o tigaie mare, incapatoare, puneti uleiul de masline la incins. Adaugati bucatile de vinete si un pic de sare si prajiti-le

la foc mic cca. 7-8 minute. Daca vedeti ca nu intra toate deodata, prajiti-le in doua transe. Amestecati des! Presarati cu oregano si mai lasati putin pe foc. Adaugati apoi ardeiul taiat in cubulete, apio sau patrunjelul tocat, precum si ceapa si usturoiul. Lasati 7-8 minute la prajit iar la final adaugati caperele impreuna cu maslinele, otetul (daca aveti otet cu ierburi aromate, cu-atat mai bine) si rosiile. Fierbeti totul la foc mic cca. 20-25 de minute.

Si mai buna a doua zi!!! ☐





Laura Sava