

Caponata Siciliana Ricetta

Autore: Staff Siciliafan

Data: 22 Aprile 2017



Caponata

INGREDIENTI

1 kg di Melanzane ([4-5](#) melanzane medie)

1 kg di pomodori da salsa (Sanmarzano) o 3 barattoli da 400 g di pomodori pelati che dovrete successivamente passare con "passa pomodoro", oppure, 2 bottiglie di passata di pomodoro.

2 cipolle medie (preferibilmente bianche)

250 g di sedano (una "testa") senza foglie

150 g di olive bianche denocciolate

80 g di capperi;

40 g di zucchero

½ bicchiere di aceto di vino bianco;

1 bicchiere ([circa 20-25](#) cl) di olio EVO;
½ litro di olio di semi (per friggere le melanzane)

PROCEDIMENTO

Tagliate le melanzane a cubetti non troppo piccoli ([circa 2](#) cm), salateli e lasciateli riposare in uno scolapasta per almeno un'ora per spurgarli dai suoi liquidi. Successivamente friggere in abbondante olio di semi e mettere da parte.

In una pentola mettete il sedano tagliato anch'esso a pezzetti grossolani ([circa 1-2](#) cm) in poca acqua (stando attenti a non farlo asciugare troppo durante la cottura), portando a bollore sino a quando il sedano non si "ammolla" ma non troppo (visto che poi potrà finire la cottura nel sugo).

In una pentola capiente mettete l'olio EVO e soffriggete le cipolle tagliate anch'esse grossolanamente a fette o mezze fette, fino a dorarle. Aggiungere, a questo punto, la salsa di pomodoro (fresca o di conserva), le olive bianche snocciolate tagliate a metà, i capperi, il sedano con la sua acqua di cottura e mezzo cucchiaino di sale.

Portare a bollore [per circa 5](#) minuti.

A questo punto, aggiungere le melanzane, il ½ bicchiere di aceto e lo zucchero. Appena inizia a bollire nuovamente, spegnere e lasciare riposare.

Buonissima calda come contorno o come secondo, ma fredda è un'eccezionale goloseria. Io ci imbottisco i panini! Grazie Mamma!

Ricetta di Vincenzo Giordano

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/cajonata-siciliana-ricetta-tu-la-prepari/>

Generato il 27/04/2025