

La Caponata Siciliana

Ricetta proposta da Milena Lo Giudice – Palermo

Caponata

E' una pietanza che storicamente fu ideata dalle donne palermitane in occasione del Festino, la grande festa che ogni anno la città dedica alla memoria della liberazione miracolosa dalla peste per opera della Santuzza (santa Rosalia). Per potere essere libere di partecipare ai festeggiamenti le donne preparano piatti freddi da potere mangiare nei giorni seguenti, fra questi la tanto celebrata caponata.

Ingredienti

6 melanzane
250 g olive verdi denocciolate
2 gambi di sedano
50 g di capperi
1 grossa cipolla
1 tazza di passata di pomodoro
aceto e zucchero

Esecuzione

Tagliare a tocchetti le melanzane, metterle in acqua salata per almeno 1 ora. sciacquare asciugarle e friggerle.

Dissalare i capperi.

Fare appassire a parte la cipolla tagliata a fettine sottili.

Pulire il sedano e sbollentarlo per 15 min. circa.

Aggiungere alla cipolla la passata di pomodoro il sedano tagliato a pezzettini, le olive, i capperi e per ultimo le melanzane. Amalgamare il tutto e condire in agrodole a piacere (io consiglio due cucchiaini di aceto e 1 di zucchero).

Togliere dal fuoco, conservare al fresco e mangiarla il giorno seguente.

Buon appetito