



CAPONATA

PRO 4 OSOBY • PŘÍPRAVA: 15 MINUT • VAŘENÍ: 35 MINUT

2 lilky a 3 podlouhlá rajčata
 2 malé cibule a 2 snítky celeru
 4 polévkové lžíce vypeckovaných
 zelených oliv
 1 polévková lžíce rozinek
 2 polévkové lžíce piniových
 semínek

1 polévková lžíce nasolených
 opláchnutých kaparů
 2 polévkové lžíce červeného
 vinného octa
 1 vrchovatá polévková lžíce cukru
 Olivový olej

PŘIPRAVÍME SI PŘEDEM:

Rajčata nakrájená na čtvrtky
 30 sekund povaříme v horké vodě,
 pak je zchladíme ve studené vodě
 a zbavíme slupky.



1 2



3 4



1 Lilky nakrájíme na přibližně 2 cm velké kostičky. Celer oloupeme a nakrájíme na malé kousky. Z rajčat odstraníme semena a nakrájíme na kostičky. Cibuli nakrájíme najemno.

2 Lilek nakrájený na kostky po částech opečeme na pánvi na olivovém oleji. Smažíme za častého míchání, až kostky změkknou. Osolíme.

3 Celer povaříme po dobu 2 minut ve slané vodě.

4 V hrnci po dobu 2 minut necháme na olivovém oleji zpěnit najemno nakrájenou cibuli.





5 Přidáme lilky a celer, pak olivy, kapary, rozinky, piniová semínka a nakonec i rajčata. Promícháme a 3 minuty na mírném ohni povaříme.

TRIK:

- Jedná se o nízkotučnou verzi sicilské caponaty, která se připravuje ze smažených lilků.



6 Smícháme cukr a ocet, vlijeme na pánev a několik minut povaříme na mírném ohni.

PODÁVÁNÍ:

Podáváme vlažné nebo vychladlé na pokojovou teplotu na crostinu, s těstovinovým salátem, rýží nebo jako oblohu.