Caponata siciliana. Receta vegana.



Hoy toca receta italiana , concretamente siciliana y además perfecta para una dieta vegana. Lo veggie está de moda , así que esta receta es apropiada para todos los gustos.

Tengo que agradecer a mi amigo Giuseppe @siculinaria_madrid , esta estupenda receta de caponata, como Siciliano, ha sido muy amable al facilitarme la receta de su familia. La verdad , es que no había probado nunca la Caponata siciliana y tuve la oportunidad, gracias a su recomendación, de degustar esta receta en un restaurante siciliano aquí en Valencia y así que por estos motivos me puse manos a la obra.

Todo está hecho con ingredientes frescos, incluida la salsa de tomate. En la elaboración de la salsa de tomate no he seguido la tradición siciliana, todo hay que decirlo, para que no se ofenda ningún italiano.

Antes de empezar con los ingredientes, una recomendación . Hay que cortar la berenjena a dados y dejarla en un escurridor , al menos una hora con sal para que suelte el agua. Mientras iremos preparando el resto de la receta.

Por último , yo la como a temperatura ambiente , también se come fria .

INGREDIENTES: 4 personas.

– 500 g de berenjenas .

– 6 tomates pera.

– 60 gr de aceitunas verdes sin hueso.

– 1 cebolla

– 3 ramas de apio, limpias de filamentos y sin hojas.

– 3 cucharadas de alcaparras .

– albahaca fresca .

– azucar

– sal

– vinagre de vino blanco .

– aceite de oliva virgen extra .



Caponata siciliana

PREPARACIÓN :

Paso 1:

Lavamos y cortamos a dados las berenjenas con piel , la colocamos en un escurridor, rociandolas con sal gorda. Colocar encima peso y dejarlas así durante 1 hora, para que pirrdan el agua.





Mientras, escaldar los tomates unos 3 minutos en agua hirviendo , retirar. Dejamos enfriar y los pelamos .

Cortamos , eliminando el exceso de semillas y lo ponemos a reducir en una cazuela con aceite de oliva virgen extra, durante 40 minutos a fuego suave. Regular la acidez , con sal y azucar.





Paso 2:

Cortamos finamente la cebolla y la ponemos a pochar a fuego lento . Cuando este transparente añadimos la salsa de tomate fresco .





Nos ponemos a cortar el apio, ya limpio.



Caponata siciliana

Y junto con las aceitunas verdes sin hueso y las alcaparras, lo escaldamos 1 minuto en una cazuela con agua. Escurrimos y añadimos a la salsa de tomate fresco y cebolla . Añadimos 2 cucharadas de vinagre de vino blanco , para conseguir un sabor agridulce, y dejamos que vaya reduciendo , rectificando de sal y azucar.



Caponata siciliana

Paso 3:

Sofreimos las berenjenas en una sartén independiente . Cuando estén listas, escurrimos el aceite sobrante y dejamos enfriar.

Mezclamos todos los ingredientes de la Caponata siciliana y añadimos hojas de albahaca fresca.

Servir a temperatura ambiente o frio .



Caponata siciliana