



Καπονάτα με μελιτζάνες (Caponata)

Μερίδες: 6 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά Χρόνος ψησίματος: 35 λεπτά

Υλικά για την Caponata:

2 φλάσκες μελιτζάνες, κομμένη σε μικρά κυβάκια
2 λευκά κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές φέτες
2 κόκκινες πιπεριές, κομμένες σε λεπτές φέτες
2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
250 γρ. ντοματίνια
4 κ.σ. ντοματοπελτέ
70 ml λευκό ξύδι
150 γρ. πράσινες ελιές χωρίς κουκούτσι
4 κ.σ. κάπαρη
1 κ.γλ. μαύρη ζάχαρη
1 κ.σ. καυτερό ή γλυκό μπούκοβο
ελαιόλαδο
φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για το σερβίρισμα:

20 γρ. κουκουνάρι
1-2 κλωναράκια μαϊντανός
ελαιόλαδο
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
φέτες προζυμμένου ψωμιού, φρυγανισμένες

Εκτέλεση:

1) Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο. Μόλις κάψει ρίχνουμε τις μελιτζάνες, αλατοπιπερώνουμε ελαφρώς και τις τηγανίζουμε για 15 λεπτά μέχρι να χρυσίσουν, ανακατεύοντας τις τακτικά. Τις μεταφέρουμε σε ένα πιάτο με απορροφητικό χαρτί.

2) Προσθέτουμε στο τηγάνι 2 κ.σ. ελαιόλαδο, τα κρεμμύδια και τις πιπεριές, και σοτάrouμε για 6-8 λεπτά μέχρι να μελώσουν.

3) Προσθέτουμε το σκόρδο και τα ντοματίνια ολόκληρα, αλατοπιπερώνουμε ελαφρώς, σοτάrouμε για 3-4 λεπτά σπάζοντας τα ντοματίνια με την κουτάλα. Προσθέτουμε τον ντοματοπελτέ, τον σοτάrouμε για 1 λεπτό ξύνοντας τον πάτο του τηγανιού, σβήνουμε με το ξύδι και αφήνουμε να εξατμιστεί για 1-2 λεπτά.

4) Ρίχνουμε τις μελιτζάνες, τις ελιές, την κάπαρη, τη ζάχαρη και το μπούκοβο, ανακατεύουμε απαλά, μαγειρεύουμε για 5 λεπτά και αποσύrouμε από τη φωτιά.

5) Παράλληλα σοτάrouμε το κουκουνάρι σε μέτρια φωτιά, σε αντικολλητικό τηγάνι με 1 κ.σ. ελαιόλαδο, λίγο αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και 1 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό, για 4-5 λεπτά μέχρι να πάρει λίγο χρώμα.

6) Φρυγανίζουμε χοντρές φέτες ψωμιού, τοπάρουμε με caronata και καβουρδισμένο κουκουνάρι και σερβίrouμε.