

## **Caponata come la faccio io ( quasi siciliana ).**

Ingredienti :

3 cipolle medie

2 grosse melanzane

2 bei peperoni gialli e uno rosso

Una bella gamba di sedano ( 6-700 g)

Mezzo chilo di pomodori pelati

Olive snocciolate verdi e nere ( 1500g), pinoli ( 60g), sale , peperoncino, aglio ( 2 spicchi), zucchero (tre cucchiari), origano, due pugni di capperi salati ben lavati e strizzati, qualche foglia di basilico, mezzo bicchiere di aceto rosso non troppo forte.

La ricetta è essenzialmente un insieme di verdure fritte, in cui predomina il sedano, legate da una salsa di pomodoro in agrodolce. E' un po' lunga da fare, per cui prendetela con calma, ma il risultato vi premierà.

E' da mangiare come antipasto freddo il giorno dopo la preparazione (se resiste agli assalti!)

Si fa così:

lavate e pulite le melanzane, tagliatele a cubi e mettetele sotto sale grosso una mezzora. Lavatele ancora, asciugatele e friggetele in olio ben caldo. Scolatele e mettetele da parte. Attenzione che se l'olio non è caldo ( io uso l'olio di arachide a 160 gradi circa) la verdura non frigge, si inzuppa!

Pulite i peperoni togliendo i semi e i filetti bianchi interni, Tagliateli a pezzi e friggeteli. Scolateli e metteteli con le melanzane.

Pulite il sedano ma NON buttate le foglie. Il verde è la parte più saporita. Tagliatelo a pezzi e friggete il tutto. Scolate e aggiungete alle altre verdure fritte.

Smaltite l'olio di frittura ricordandovi dell'ambiente. Questa ricetta la faccio ogni anno durante i giri in barca a vela con gli amici. Giuro non l'ho mai buttato in mare!!!!

In una larga padella, che dovrà contenere anche tutto il fritto, preparate una salsa di pomodoro facendo prima imbiondire con poco olio d'oliva ( questa volta olio buono!) le cipolle tritate e poi aggiungendovi i pelati grossolanamente spezzettati. Fate andare un po' la salsa sul fuoco ( alcuni dicono "tirate" la salsa) per amalgamare i sapori. Eventualmente, con parsimonia, mettere un cucchiaino d'acqua. Aggiungete i capperi, le olive, i pinoli, un pizzico di peperoncino tritato e due spicchi d'aglio schiacciati e tritati fini ( è una ricetta robusta!!!). Un po' di origano e qualche foglia di basilico fresco arrotonda il sapore. Aggiustate il sale dopo aver assaggiato ( i capperi sono salati!)

A questo punto quasi ci siamo. Meglio dirselo perché saremo anche stanchi di spignattare (!!?)

Mettete nella salsa appena preparata le verdure fritte e mescolarle delicatamente, aggiungendo l'aceto e lo zucchero. Le dosi di aceto e zucchero possono variare a secondo dei gusti ma la ricetta, ricordatelo, è giocata sul dolce-acido ( pomodoro- peperone- sedano) e quindi l'agrodolce non è eliminabile.

Fate "sfumare" l'aceto lasciando la padella sul fuoco per qualche minuto e mescolando piano. Il risultato finale non deve essere brodoso ma neanche troppo solido. Se fosse un risotto si direbbe all'onda!

E' fatta! Spegnete il fuoco e mettete il tutto in una terrina. Fate raffreddare, poi copritela con una pellicola e mettetela in frigo per il giorno dopo. Più sta lì e meglio diventa ma ... C'è un ma ed è la cosa più difficile del piatto: difendere la terrina dagli assalti degli " assaggiatori" che si presentano già ancora quando la caponata è calda. E' una lotta senza quartiere ma se la vincete riuscirete a gustare un piatto notevole.

Come dicevo è un antipasto freddo ed estivo. Va servito con un robusto bianco dell'Etna ben freddo. No bollicine!

Niente crostini ma pane fresco e croccante. La morte sua ...