



Caponata

Ingredienser 4 personer

1 st	gul lök
4 st	vitlösklyftor
1 st	aubergine
1 st	zucchini
1 st	röd paprika
1 st	gul paprika
2 st	Stjälkar selleri
	olivolja
2 tsk	basilika
1 msk	tomatpuré
2 burkar	krossade tomater à 400 g
2 st	tärningar grönsaksbuljong
0,75 dl	pinjenötter
4 msk	kapris, gärna saltad
1 dl	hackad bladpersilja
	havssalt
	nymalen peppar

Tillagning

”Ursprungligen var caponata sjömansmat, som köptes i hamnen och togs med ut på båtarna där grönsaksröran åts tillsammans med skorpor. Det finns olika varianter av den här rätten från Sicilien. Ett gott tillbehör till grillat kött, fisk eller kyckling. Men även som pastasås eller på en bruschetta.”

1. Hacka lök och vitlök. Ansa och skär grönsakerna i knubbiga bitar. Fräs lök och vitlök i olivolja utan att det tar färg. Blanda i grönsakerna och låt dem fräsa med en liten stund.
2. Tillsätt basilika, tomatpuré, tomater och buljong. Låt grönsaksröran koka ihop under lock, 20–30 minuter. Rör om då och då.
3. Rosta pinjenötterna i en torr och het panna.
4. Lägg kaprisen i blöt, krama ut vätskan och hacka kaprisen grovt. Blanda kapris och persilja i grytan och smaka av med salt och peppar. Strö över nötterna.