

EL COMEDOR ESCOLAR



Receta Caponada siciliana (de berenjenas)

Ingredientes

Paso a paso

- 2 kg de berenjena grande (sin carne), cortada en los cubos de 1 pulgada.
- 1 cuchara de sopa (25 grs.) de sal kosher/Marina.
- 1 taza aceite de oliva (no extra virgen).
- 1 Kg de tallo de apio, cortado en ½ lunas o casquitos de 5 mm.
- 1/4 bulbo hinojo, cortado en dados de 1/2-pulgada .
- 1000 grs. de zucchini cortado en dados de 1/2-pulgada.
- 1 cabeza de ajo, pelado y picadito fino.
- 500 grs. de cebolla cortada en dados de 1/2-pulgada.
- 500 grs. de tomates, cortados en dados de 1/2-pulgada.
- 150 grs. de aceitunas verdes en tajadas.
- 150 grs. de alcaparras.
- 125 grs. de uvas pasas.
- 1/4 taza de vinagre de vino blanco.
- 1 cuchara de sopa de azúcar granulado.
- Sal y pimienta negra recientemente molida.
- 100 grs. de Piñones o maní ligeramente tostado
- 100 grs. de almendras crudas, ligeramente tostadas.
- 100 grs. de albahaca fresca picadita

1. Coloque las berenjenas cortadas en un bowl, rocíelas con sal. Páselas luego a un colador y coloque este sobre el bowl, dejarlo por 1 hora, luego, juegue la berenjena con agua abundante y seque los cubos con toallas de papel.

2. En un sartén (ó en un WOK) caliente a temperatura media, hasta que esté bien caliente pero sin humear, 1 taza de aceite. Agregue la berenjena y saltéela hasta que esté dorada por todas las caras, este proceso toma cerca de 10 minutos. Con una cuchara ranurada, o con una espumadera, transfiera la berenjena a un bowl con toallas de papel para drenar el exceso de aceite.

3. A continuación, agregue el apio y el hinojo al sartén (o al Wok) y saltee por 1 minuto. Agregue el zucchini y el saltee por 3 minutos. Pase los vegetales a las toallas de papel para drenar el exceso de aceite.

4. Agregue el aceite restante al sartén (o al Wok) y, aún a temperatura media, el saltee el ajo y la cebolla hasta que estén dorados, (por cerca de 5 minutos). Adicione los tomates, las aceitunas, las alcaparras, las pasas, el vinagre, y el azúcar y cocínelos por 10 minutos.

5. Adicione la mezcla con la berenjena, el zucchini y el hinojo reservados previamente, y déjelos cocinar por 10 minutos, revolviendo los vegetales de vez en cuando, siempre tan suavemente como sea posible, para no romper o aplastar los pedazos y no volver papilla la delicada mezcla. Sazone a gusto con sal y pimienta.

6. Transfiera cuidadosamente la caponata a un plato o fuente ancho(a) y pando(a) y déjelo enfriar por una 1 hora. Luego de esto la puede servir o refrigerar (Usted puede, de hecho, refrigerar la caponata por hasta 1 semana.)

7. **PARA SERVIR:**- Cerca de 1 hora antes de servir la caponata, se quita del refrigerador y lo trae a la temperatura ambiente. Servir rociando las nueces de pino (ó maní), las almendras, y la albahaca sobre la mezcla.

