



reteta-video.ro

Tocanita de vinete (Caponata)

Caponata este o **tocana de vinete**, servita in [Italia](#) ca si aperitiv sau garnitura, dar care poate fi un fel principal de post, plin de savoarea vinetelor. In mod traditional, in Sicilia, este servita ca si aperitiv, la temperatura camerei, pe felii de paine prajita. Este o mancare simpla si usor de preparat, cu un gust excelent. Elementele esentiale pentru o **mancare de vinete** perfecta sunt legumele proaspete si cu siguranta aromele mediteraneene ce ne vor inconjura ne vor aminti de vara care a trecut....

INGREDIENTE TOCANA DE VINETE (CAPONATA)

4-5 vinete spalate (curatate sau nu de coaja)
2 cepe mari curatate si spalate
250 gr. de masline fara samburi
4 rosii mari decojite
5 catei mici de usturoi curatati si spalati
6 linguri de otet
10 linguri de ulei de masline
sare
o lingura de zahar
busuioc
apa

MOD DE PREPARARE TOCANA DE VINETE (CAPONATA)

- PASUL 1**
Taiem vinetele in cubulete si le punem intr-un vas incapator. Turnam apa peste vinete, astfel incat sa le acoperim complet. Adugam sare si le lasam sa stea astfel minim o ora.
- PASUL 2**
Tocam marunt ceapa. Taiem fin usturoiul. Tocam rosiile (sau le taiem in jumatare si le dam pe razatoare).
- PASUL 3**
Pregatim o farfurie cu servetele absorbante. Dupa minim o ora de stat in apa cu sare, scoatem vinetele si le scurgem pe servetele absorbante.
- PASUL 4**
Pregatim aragazul. Pregatim doua tigai. Punem doua linguri de ulei in tigaia mai mica, iar restul de ulei in tigaia mare.
- PASUL 5**
Adugam ceapa tocata in tigaia mica. Punem usturoiul. Amestecam si lasam la calit timp de 3 minute.
- PASUL 6**
In uleiul incalzit din tigaia mare, punem o parte din cuburile de vinetele scurse si le lasam la calit pana cand devin aurii.
- PASUL 7**
Cand ceapa devine lucioasa, adaugam maslinele in tigaia mica. Punem rosiile. Putem adauga si 50 gr. de capere scurse si clatite cu apa, dar si 2-3 tulpini de telina taiate subtire. Amestecam bine si lasam sa fiarba la foc potrivit, pana cand se formeaza un sos.
- PASUL 8**
Intoarcem vinetele astfel incat sa se caleasca uniform. Cand vinetele devin aurii, le scoatem pe un servet absorbant. Continuum pana cand terminam de calit toate vinetele.
- PASUL 9**
Punem toate vinetele aurii inapoi in tigaia mare. Adugam sosul de rosii, ceapa, usturoi si masline. Amestecam si lasam la foc mic timp de 10 minute.
- PASUL 10**
Adugam otetul si zaharul. Condimentam cu sare. Amestecam si mai lasam sa fiarba timp de 10 minute.
- PASUL 11**
Punem busuiocul. Amestecam, gustam si inchidem aragazul.
- PASUL 12**
Servim calda, ca si garnitura sau chiar ca si fel principal vegetarian.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Caponata.

POFTA BUNA!