La caponata siciliana, il piatto che mette d’accordo tutti

scritto da Redazione | 02/10/2018

Un trionfo di ortaggi conditi con una salsa agrodolce che vanta origini antiche e diverse varianti. Scopriamo la vera ricetta del tipico contorno siciliano che contiene i colori e i sapori dell’isola mediterranea.

La **caponata siciliana** ha origini antiche ed è conosciuta in tutti i Paesi del Mediterraneo fin dal 18-esimo secolo quando, a differenza di oggi che rappresenta un contorno, era un piatto unico in accompagnamento al pane.

Viene considerata uno dei piatti più amati della **cucina siciliana**, preparata in diverse varianti (si parla addirittura di 36) ma sempre utilizzando i prodotti della terra. Adatta anche a chi segue una **dieta vegetariana** e **vegana**, in quanto priva di qualsiasi ingrediente di origine animale, la caponata vanta un **gusto inebriante** ed è apprezzata per la leggerezza e l’equilibrio tra sapori contrastanti.

L’abbinamento tra l’acidità dell’aceto e il dolce dello zucchero, richiama le contraddizioni dello

stesso popolo siculo il quale abita una terra ammaliante e di straordinaria bellezza ma anche disomogenea e complessa. Tuttavia tanto la Sicilia che i siciliani riescono sempre a raggiungere un equilibrio esattamente come i sapori della **caponata**.

Caponata siciliana, la ricetta originale con salsa agrodolce

Ingredienti

- 1 melanzana siciliana
- 3/4 pomodori pelati
- olive bianche
- 1 mazzo di sedano
- 1 scalogno
- capperi dissalati
- qualche foglia di basilico
- zucchero
- aceto
- sale
- olio extra vergine d'oliva

Preparazione

1. Private le melanzane del picciuolo e tagliatele a dadi grossi senza rimuovere la buccia. Lasciatele in acqua salata per un'ora per eliminare l'amaro.
2. Scolate le melanzane, asciugatele e soffriggetele in una padella con abbondante olio e mettetele da parte.
3. Denocciolate le olive verdi e tagliate a pezzi il sedano e la cipolla; sbollentate il sedano dopo averlo tagliato a dadini, per renderlo più morbido.
4. Soffriggete lo scalogno e il sedano in una padella, quindi unite i pomodori pelati, i capperi dissalati e le olive verdi denocciolate. Lasciate insaporire per qualche minuto a fuoco basso e, a questo punto, aggiungete lo zucchero e l'aceto facendo attenzione a bilanciare le quantità per dare il giusto equilibrio agrodolce.
5. Aggiungete le melanzane precedentemente fritte e amalgamate il tutto.
6. Fate raffreddare e servite fredda.