

Doradca Smaku II, odc. 42 : Caponata



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pomidory	300 g
bakłażan	300 g
cebula	1 szt.
seler naciowy	1 szt.
kapary	20 g
oliwki zielone	50 g
olej	20 ml
liść laurowy	
zioła prowansalskie	
bazylia	1 pęczek
cukier	10 g
sól morska	
pieprz czarny mielony	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Bakłażana kroimy w kostkę, wkładamy w sitko i posypujemy solą morską. Po około 20 minutach bakłażan będzie już miękki.
- KROK 2 Seler naciowy kroimy w drobne plasterki. Cebulę siekamy w kostkę. Pomidory obieramy ze skórki. Tylko twardą część pomidora kroimy w kostkę.

- KROK 3 Bakłażana płuczemy w wodzie, odsączamy na sitku. Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek i na dobrze rozgrzanej patelni obsmażamy bakłażana ok. 4 minuty. Przekładamy usmażonego bakłażana na sitko.
- KROK 4 Na tej samej patelni smażyjemy pomidory, selera i cebulkę ok. 2-3 minut. Doprawiamy, solą morską, pieprzem, pokruszonym liściem laurowym, ziołami prowansalskimi i szczyptą cukru. Do całości dodajemy odsączonego bakłażana, mieszamy i dodajemy kapary i oliwki zielone.
- KROK 5 Na koniec dodajemy posiekaną bazylię i dolewamy oliwę z oliwek. Danie jest gotowe do podania.