

Hola compañer@s de huerta: esta semana os enviamos una receta estupenda que nos manda Carmen, de El Provencio.

¡que aproveche!

CAPONATA SICILIANA **(guiso de berenjenas, a modo de pisto)**

Lo usan como guarnición para platos de carne y como “antipasti”, que son nuestros “entremeses.

Antes de nada, conviene aclarar que a pesar de su nombre, este plato no contiene ningún ingrediente relacionado con la gallina, ni se hace en el barrio, ni lleva sésamo.

El término "caponata" lo utilizan en Italia para denoninar lo que aquí conocemos como "pisto".

La caponata es una elaboración muy antigua que se piensa se remonta a la etapa griega de Sicilia, cuando se fundó en Siracusa la primera escuela de cocina de Occidente

El término caponata se hace derivar de 'caupona', la taberna de los romanos, lugar de expendio de comidas rápidas y económicas con posibles comodidades de alojamiento y otras yerbitas para el placer de los marineros con largas permanencia en alta mar... Según el diccionario Palazzi se trataba de una comida marinera compuesta de galleta empapada en agua salada y condimentada con aceite y vinagre, nada parecido a la de hoy, pues la berenjena tuvo su introducción visible en Sicilia alrededor del 1600 desde la India y por los árabes, el tomate algo más tarde y el apio tenía poco empleo en la cocina. Es un tradicional plato de la capital de la isla.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS HUMANAS

- berenjena, 400 gramos
- azúcar, 1 cucharada
- cebolla pequeña, 1 unidad
- vinagre, 2 cucharadas
- tomate, 300 gramos
- aceite de oliva, 1/2 taza
- apio, 100 gramos
- sal, al gusto
- aceituna sin hueso, 12 unidades
- pimienta molida, al gusto
- alcaparra, 1 cucharada

ELABORACIÓN

Lavar las berenjenas, quitar la parte verde y sin pelarlas, cortarlas en dados de 1 cm., colocarlas en un colador y espolvorearlas con sal. Dejarlas reposar durante 1 hora para que suelten el amargor. Pelar y picar la cebolla y los tomates. Lavar el apio y picarlo.

Calentar la mitad del aceite en una sartén al fuego y freír la cebolla a fuego lento hasta que comience a dorarse. Incorporar el apio y los tomates; revolver y freír todo a fuego lento hasta que reduzca un poco el líquido. Agregar las aceitunas, las alcaparras, el azúcar el vinagre y pimienta. Continuar rehogando.

Calentar el aceite restante en otra sartén y freír las berenjenas hasta que se ablanden, unos 15-20 minutos. Mezclar el contenido de las dos sartenes y salar ligeramente. Dar un hervor a todo junto y dejar enfriar. Rectificar la sazón si fuese necesario y servir. Se puede guardar en envases de cristal con tapas y guardar en el refrigerador.