



Mediterraanse caponata

2 PERSONEN

🕒 40 + 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍆 2 aubergines
- 🍆 1 grote ui (grof gehakt)
- 🍆 2 stengels selderij (in plakjes)
- 🍆 1 rode paprika (in kleine reepjes)
- 🍆 2 el pijnboompitten
- 🍆 400 gram tomaten uit blik
- 🍆 4 el rode wijnazijn
- 🍆 1 el suiker (optioneel)
- 🍆 2 el kappertjes
- 🍆 24 groene olijven (ontpit, doormidden gesneden)
- 🍆 4 el fijngehakte peterselie
- 🍆 peper
- 🍆 grof zout
- 🍆 olijfolie

MATERIAAL: zeef, keukenpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de aubergines overlangs in tweeën en daarna in plakken van 1 cm en leg een laag van de aubergines in een zeef.
2. Bestrooi met grof zout en leg er opnieuw een laag aubergines op.
3. Bestrooi opnieuw met zout en ga zo verder tot de aubergines op zijn.
4. Laat 30 minuten uitlekken.
5. Spoel af met water en dep mooi droog.
6. Giet flink wat olie in een pan en bak er de aubergines in op hoog vuur tot ze bruin zijn.
7. Laat ze uitlekken op keukenpapier.
8. Zet het vuur lager en doe opnieuw wat olie in de pan.
9. Bak de ui en selderij gedurende 5 minuten zacht (maar ze mogen niet bruinen).
10. Voeg de reepjes paprika toe plus de pijnboompitten en laat 3 minuten meebakken.
11. Giet er de tomaten bij samen met 60 ml water.
12. Laat 10 minuten zachtjes pruttelen tot het water verdampt is.
13. Kruid goed met zwarte peper.
14. Voeg de azijn, kappertjes, suiker en olijven toe aan de caponata en laat nog eens 3 minuten mee sudderen.
15. Als allerlaatste mogen de aubergines erbij.
16. Laat nog eens 5 minuten sudderen.
17. Kruid met zout en werk af met peterselie.

BRON: culy.nl

