

Caponata zucchine, melanzane e peperoni



Avanza sempre qualche verdura "dispari" in frigorifero e di solito rimedio facendo questa caponata di zucchine, melanzane e peperoni! E' buona fumante d'inverno e ottima fredda in estate.

★ INGREDIENTI ★

1. zucchine
2. peperoni
3. melanzane
4. un pomodoro maturo o 2 cucchiaini di passata di pomodoro
5. cipolla
6. olio evo
7. Sale qb

★ PREPARAZIONE INGREDIENTI ★

- Lava le verdure e tagliale a cubetti

★ PROCEDIMENTO ★

- In una wok metti olio, cipolla tritata finemente e le verdure a cubetti
- Fai rosolare tutto insieme per qualche minuto, aggiungi il pomodoro, sala e copri con un coperchio
- Quando le verdure cominciano a rilasciare il liquido di cottura togli il coperchio e cuoci fino a quando la consistenza delle verdure è di tuo gradimento, a me piace lasciare le verdure croccanti, se le vuoi più cotte lascia cuocere un pò di più la caponata con il coperchio

Accompagna la tua caponata con carne, affettati, formaggi e...buon appetito!

