

Состав:

2 баклажана среднего размера

2 болгарских перца среднего размера

2-3 стебля сельдерея

1 крупная луковица репчатого лука

1-2 ст.л. изюма

1-2 ст.л. каперсов

1 ст.л. кедровых орехов

1 ст.л. (с горкой) томатной пасты

2-3 зубчика чеснока

1 ст.л. бальзамического уксуса

соль

черный молотый перец

Рецепт капонаты по-домашнему:

Овощи промыть и обсушить. У баклажанов удалить плодоножку. Баклажаны нарезать кусочками среднего размера (примерно 1,5 х 1,5 х 1-2 см). Нарезанные таким образом баклажаны поместить в миску с соленой водой и оставить на 20 минут. После этого обжарить на растительном масле, чтобы баклажаны подрумянились. Обжаренные баклажаны выложить на отдельную тарелку.
Репчатый лук очистить, мелко порубить и обжарить в растительном масле в течение 2-3 минут.

Сельдерей нарезать тонкими ломтиками толщиной 2-3 мм и добавить к репчатому луку.

У болгарского перца удалить плодоножку и семена. Перец нарезать кусочками среднего размера (примерно 1,5 х 2 см) и добавить на сковородку к луку и сельдерею.

Томатную пасту развести в 1 стакане воды, тщательно перемешать и вылить в сковороду с овощами. Готовить в течение 5-6 минут. Добавить 1 столовую ложку бальзамического уксуса.

Сюда же добавить каперсы, изюм, кедровые орехи и заранее обжаренные баклажаны. Чеснок нарезать тонкими дольками и добавить в капонату. Затем все аккуратно перемешать, посолить и поперчить.

Приятного аппетита!