

Caponata, groentegerecht

Siciliaans

Caponata is een Siciliaans gerecht waarvan iedere mama een eigen variant heeft. Natuurlijk is haar variant altijd de beste. De combinatie van hartig met zoet-zuur zorgt voor een frisse smaak en past perfect als bijgerecht voor een warme maaltijd maar minstens net zo goed als een soort van groentespread op je lunch boterhammetje.

Voor 6 porties (als bijgerecht)

Bereidingstijd 20 minuten + 60 minuten oventijd

Ingrediënten

- 2 aubergines (dit is ongeveer 700 gram)
- 1 courgette (dit is ongeveer 400 gram)
- 2 stengels bleekselderij
- 2 teentje knoflook
- 2 (rode) uien
- 75 gram groene olijven (zonder pit)
- 50 gram kappertjes
- 1 blik tomatenblokjes
- 10 ml witte wijn azijn
- 1 eetlepel bruine suiker
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels zout

Bereiding caponata

Snij de aubergine in plakken en vervolgens in kleine blokjes (ongeveer 1×1 cm).

Besprenkel deze met zout en laat dit ongeveer 30 minuten staan.

Dep vervolgens met een stukje keukenpapier het overtollige zout en het vocht er af.

Snij de courgette in kleine blokjes en de bleekselderij in kleine ringen (ongeveer $\frac{1}{2}$ cm dik).

Verwarm de oven op 200 graden, leg een stuk bakpapier op de bakplaat en verdeel de aubergineblokjes, courgetteblokjes en bleekselderij hierover.

Doe de olijfolie in een kopje (je hebt max 1 eetlepel nodig), neem een kwastje en kwast de groenten licht in met de olijfolie.

Schuif nu de bakplaat in de oven en laat de groenten ongeveer 1 uur roosteren.

Snij ondertussen de uien in smalle dunne repen en de knoflook in hele kleine blokjes.

Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een hapjespan

en bak de uien/knoflook op halfhoog vuur aan.

Ondertussen zijn de groenten uit de oven ook klaar en kunnen deze bij het uien mengsel.

Voeg tenslotte de tomatenblokjes, witte wijn, suiker, groene olijven (snij ze in stukken als ze te groot zijn) en de

kappertjes toe.

Zet het vuur laag, geen deksel op de pan en dit alles rustig voor ongeveer 10 minuten laten pruttelen totdat het meeste vocht verdampt is.

Caponata eet je meestal koud en is ook goed te bewaren in de koelkast voor minimaal 1 week.

En hou je niet van aubergines? Dit gerecht is minstens net zo lekker als je het alleen met courgettes maakt.

Combineer dit heerlijke bijgerecht op een tapasbuffet bijvoorbeeld met de **knoflook garnalen**.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
138	6,6	1	3,7	13	4,8	1,9