

Caponata



Bijgerecht

Groente

4-6 personen

Land: Italië

Bereidingstijd: Voorbereiding: 10 min. Bereiding: 40 min.

Seizoen: Hollandse aubergine van maart t/m oktober



Ingrediënten

- 800 gr aubergine
- 1 grote ui, gepeld en fijngesneden
- 2 el olijfolie
- 1 rode paprika in stukjes gesneden
- 3 rijpe tomaten, in flinke blokken
- 1 el tomatenpuree, met een beetje water verdund
- 1 el suiker
- 1 el kappertjes

- 20 groene olijven zonder pit
- 1 el witte wijnazijn
- fijngesneden blaadjes en stengels van 1 struik bleekselderij
- 1 el rozijnen
- zout en peper
- 1 el pijnboompitten en 1 takje basilicum voor de garnering

Bereidingswijze

1. Snijd de aubergine met schil in blokken van 3 cm en zet ze 5 minuten in koud water zodat ze minder olie zullen opnemen. Laat ze uitlekken.
2. Smoor de ui een paar minuten in een grote hapjespan in de olie glazig en voeg dan de blokjes aubergine toe. Bak ze een minuut of tien tot ze zacht en gaar zijn.
3. Doe de paprika, tomaten, verdunde tomatenpuree, suiker, kappertjes, olijven, azijn, bleekselderij, rozijnen en wat zout en peper erbij en stoof alles een minuut of dertig op laag vuur tot het een boterzachte combinatie is.
4. Pijnboompitten en basilicum naar smaak toevoegen en serveer of laat afkoelen.

Tenslotte

Sophia Loren, de grande dame van de Italiaanse cinema, schrijft in haar kookboek "Mijn lekkerste recepten en mooiste herinneringen" dat caponata 'de belangrijkste schotel van de mediterrane keuken' is. Met respect bereiden dus, deze Siciliaanse groentestoofpot - al kun je er weinig fout aan doen. Caponata is altijd lekker: warm, koud of lauw, als voorgerecht, bijgerecht of lunchhapje. Waarschijnlijk is het wel het meest bekende gerecht van Sicilië en wordt in bijna elk dorpje of stad ietsje anders gemaakt. Hoofdbestanddelen zijn: ui, aubergine, bleekselderij, kappertjes en tomaten. Soms wordt de paprika weggelaten en ergens anders gebruikt men weer worteltjes. Ipv witte wijnazijn wordt ook wel balsamicoazijn gebruikt en men doet er ook nog wel eens tijm doorheen. Er is zelfs een versie uit Palermo waar men inktvisringen toevoegt, terwijl er een aristocratische Siciliaans recept bestaat dat kreeft en zwaardvis bevat, gearneerd met wilde asperges, geraspte gedroogde tonijn, viskuit en garnalen. Deze laatste voorbeelden zijn echter uitzonderingen op de algemene regel van een zoete en zure gekookte groente stoofpot of salade. Vandaag de dag wordt caponata meestal gebruikt als een bijgerecht voor visgerechten. Een soortgelijke Napolitaanse schotel heet Cianfotta. Tot slot **Caponata bij de borrel**. Snijd 2 aubergines in plakken van een centimeter dik en bestrooi ze met zout. Laat een half uur intrekken. Snijd in die tijd 1 grote gele paprika en 1 grote ui in stukjes en bak die in een flinke plens olijfolie. Haal ze uit de pan. Dep de aubergine droog, snijd in stukjes en bak ook die in olijfolie, op een niet te hoog vuur, tot ze zacht zijn. Snijd 15 groene olijven in ringetjes, snijd 3 stengels bleekselderij in dunne plakjes, doe die samen met paprika en ui in een pan. Doe er een 1/2 blik tomatenblokjes, 2 el azijn en 1 el kappertjes bij en breng het aan de kook. Doe de aubergine er weer bij, laat het sudderen tot het papperig is. Proef op zout en peper. Laat het afkoelen en laat het minstens een dag trekken in de koelkast. Smeer het op brood bij de borrel.